

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-21 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (GOR), Serek ziołowy Almette 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (GLU jęczm), Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.41 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz 105.67 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Sód: 4091.00 mg; Potas: 2468.94 mg; Fosfor: 700.87 mg;		
czwartek 2025-08-21 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek ziołowy Almette 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Klopsik drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2617.61 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz 108.68 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; Sód: 2933.70 mg; Potas: 3056.08 mg; Fosfor: 966.24 mg;		
czwartek 2025-08-21 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek ziołowy Almette 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Klopsik drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2617.61 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz 108.68 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; Sód: 2933.70 mg; Potas: 3056.08 mg; Fosfor: 966.24 mg;		
czwartek 2025-08-21 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (GOR), Serek ziołowy Almette 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Borówki 150 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Klopsik drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (GLU jęczm), Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Sałata lodowa z sosem winegret 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2569.81 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz 104.90 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Sód: 4703.92 mg; Potas: 2810.54 mg; Fosfor: 909.69 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:55:57

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:27:24

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:27:24

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:26:59

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-23Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo-malinowy 125 g (MLE),	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń waniliowy z dżemem wiśniowym 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1639.18 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 203.76 g; Błonnik pokarmowy: 14.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.13 g; Sód: 1582.56 mg; Potas: 4023.68 mg; Fosfor: 1605.73 mg;		
sobota 2025-08-23Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń waniliowy z dżemem wiśniowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2514.82 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; Sód: 3072.56 mg; Potas: 3600.83 mg; Fosfor: 1728.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Surówka wielowarzywna 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2440.33 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.93 g; Sód: 3746.36 mg; Potas: 4486.64 mg; Fosfor: 1279.09 mg;		
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2097.54 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Sód: 3230.66 mg; Potas: 4386.30 mg; Fosfor: 1378.10 mg;		
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Ziemniaki 180 g , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2097.54 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Sód: 3230.66 mg; Potas: 4386.30 mg; Fosfor: 1378.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Surówka wielowarzywna 100 g, Szpinak 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 150 g, Podwieczorek: Jogurt Skyr 150 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 40 g (ZIA), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2181.32 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; Błonnik pokarmowy: 42.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Sód: 3568.29 mg; Potas: 3965.93 mg; Fosfor: 1236.87 mg;		
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1421.05 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 204.55 g; Błonnik pokarmowy: 10.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.75 g; Sód: 1325.35 mg; Potas: 2029.85 mg; Fosfor: 1140.80 mg;		
niedziela 2025-08-24 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Kalafior na parze 150 g, Ziemniaki 180 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt Skyr 150 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2270.54 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 52.77 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; Sód: 3437.66 mg; Potas: 5270.10 mg; Fosfor: 1487.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Śliwki 150 g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Świeża fasolka szparagowa, gotowana z bułką tartą 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2407.00 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.00 g; Sód: 2402.60 mg; Potas: 2222.16 mg; Fosfor: 695.32 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2425.16 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 87.89 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Sód: 1974.05 mg; Potas: 2992.12 mg; Fosfor: 825.55 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2425.16 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 87.89 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Sód: 1974.05 mg; Potas: 2992.12 mg; Fosfor: 825.55 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Jogurt naturalny 150 g (MLE), II Śniadanie: Śliwki 150 g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka 50 g (SEL), Fasolka szparagowa świeża 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rzodkiewka 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 : 2558.10 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 108.05 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Sód: 2112.73 mg; Potas: 2703.87 mg; Fosfor: 1059.79 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1672.10 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 197.91 g; Błonnik pokarmowy: 10.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Sód: 1456.60 mg; Potas: 3049.75 mg; Fosfor: 1251.50 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2503.16 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Sód: 1974.05 mg; Potas: 2992.12 mg; Fosfor: 825.55 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:25:46

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1290.45 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 127.76 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; Sód: 1130.60 mg; Potas: 3407.75 mg; Fosfor: 1541.97 mg;		
wtorek 2025-08-26Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Pasta warzywna 50 g , Cukinia na ciepło 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenno 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2184.19 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.16 g; Sód: 2416.54 mg; Potas: 4195.23 mg; Fosfor: 1307.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Pomidorki koktajlowe 60 g , Szczypiorek 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (GLU pszen, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, GOR), Ryż brązowy 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2730.66 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz 109.55 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.80 g; Sód: 4733.75 mg; Potas: 3029.73 mg; Fosfor: 1253.83 mg;		
środa 2025-08-27		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2355.47 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.21 g; Sód: 3664.45 mg; Potas: 2892.77 mg; Fosfor: 1175.38 mg;		
środa 2025-08-27		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2355.47 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.21 g; Sód: 3664.45 mg; Potas: 2892.77 mg; Fosfor: 1175.38 mg;		
środa 2025-08-27		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szczypiorek 10 g , Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (GLU pszen, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, GOR), Ryż brązowy 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Marchew mini 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2807.36 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz 123.05 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.26 g; Sód: 5190.60 mg; Potas: 3340.53 mg; Fosfor: 1540.96 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-19 13:25:25

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), Musztarda 15 g (GOR), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Brokuły 150 g, Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Brzoskwinia 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2714.76 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 93.25 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.76 g; Sód: 4691.08 mg; Potas: 5238.58 mg; Fosfor: 1192.65 mg;		
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), Ketchup 1 szt. 15 g, II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Brokuły 150 g, Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Mus brzoskwiński ze świeżych brzoskwiń 200 g,	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 wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2693.62 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 4413.29 mg; Potas: 5594.59 mg; Fosfor: 1303.11 mg;		
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Brokuły 150 g, Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Mus brzoskwiński ze świeżych brzoskwiń 200 g,	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 wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2674.22 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 4413.29 mg; Potas: 5594.59 mg; Fosfor: 1303.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Musztarda 15 g (GOR), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Brokuły 100 g, Surówka z marchewki 50 g, Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Brzoskwinia 150 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynkowa dębowa wieprzowa 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, Pomidor 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2454.41 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 4455.55 mg; Potas: 5221.11 mg; Fosfor: 1182.76 mg;		
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1621.28 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 194.66 g; Błonnik pokarmowy: 13.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.79 g; Sód: 1336.31 mg; Potas: 4717.23 mg; Fosfor: 1517.24 mg;		
czwartek 2025-08-28 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Brokuły 150 g, Woda mineralna 1 szt, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Mus brzoskwiniowy ze świeżych brzoskwiń 200 g,	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 wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2806.22 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Sód: 4473.29 mg; Potas: 5594.59 mg; Fosfor: 1303.11 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-22 09:44:55

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka truskawkowa 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1543.11 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 167.15 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; Sód: 1087.34 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 5.91 mg;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Podwieczorek: Galarełka truskawkowa 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Serek śmietankowy Almette 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2124.44 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 2703.82 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 12.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Hummus 50 g (ZIA), Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem pływającym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 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), Ser żółty 70 g (MLE), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3227.19 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz 135.87 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.17 g; Sód: 4869.39 mg; Potas: 2719.25 mg; Fosfor: 1151.91 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta warzywna 50 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem pływającym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z jarzynami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Dżem 2 szt , Cukinia na ciepło 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2838.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz 99.97 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 3630.25 mg; Potas: 4218.25 mg; Fosfor: 1238.79 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta warzywna 50 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem pływającym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z jarzynami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Dżem 2 szt , Cukinia na ciepło 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2838.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz 99.97 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 3630.25 mg; Potas: 4218.25 mg; Fosfor: 1238.79 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Hummus 50 g (ZIA), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa krem z brokułów z oliwą 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), kluski śląskie 150 g (GLU pszen, JAJ), Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 70 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2995.18 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz 141.42 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 5489.26 mg; Potas: 2669.50 mg; Fosfor: 1112.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30Dieta: MSWiA PŁYNNA		
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 brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 1559.80 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 215.82 g; Błonnik pokarmowy: 18.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.46 g; Sód: 1227.40 mg; Potas: 3720.65 mg; Fosfor: 1304.96 mg;		
sobota 2025-08-30Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta warzywna 50 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z jarzynami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Dżem 2 szt , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2896.05 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 96.77 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.07 g; Sód: 3511.15 mg; Potas: 3993.25 mg; Fosfor: 1209.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2458.20 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 2075.39 mg; Potas: 2961.75 mg; Fosfor: 555.52 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 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, Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.10 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Sód: 2408.93 mg; Potas: 4147.13 mg; Fosfor: 1005.79 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 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), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Ziemniaki 180 g, Ziemniaki 180 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.10 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Sód: 2408.93 mg; Potas: 4147.13 mg; Fosfor: 1005.79 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Bukiet warzyw 60 g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Ziemniaki 150 g, Ziemniaki 150 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2525.87 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 2171.54 mg; Potas: 3744.26 mg; Fosfor: 987.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1434.50 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 191.92 g; Błonnik pokarmowy: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.14 g; Sód: 1325.55 mg; Potas: 2025.85 mg; Fosfor: 1077.65 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 200 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 , Bukiet warzyw 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.10 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Sód: 2408.93 mg; Potas: 4147.13 mg; Fosfor: 1005.79 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,