

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: 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), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Papryka czerwona 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Borówki 150 g,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i selera 150 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 80 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3154.98 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz 115.10 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.93 g; Sód: 3998.87 mg; Potas: 41.54 mg; Fosfor: 45.41 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (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), Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek ziółowy Almette 60 g 2 szt, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.62 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 3566.06 mg; Potas: 39.03 mg; Fosfor: 52.05 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (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), Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek ziółowy Almette 60 g 2 szt, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.62 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 3566.06 mg; Potas: 39.03 mg; Fosfor: 52.05 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Borówki 150 g,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Szpinak 50 g (GLU pszen), Surówka z marchewki i selera 100 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 80 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2948.49 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz 112.93 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.87 g; Sód: 3775.94 mg; Potas: 37.40 mg; Fosfor: 37.90 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1563.60 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 184.11 g; Błonnik pokarmowy: 9.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Sód: 1342.55 mg; Potas: 18.56 mg; Fosfor: 56.07 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (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), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szkl , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Szynek rodzinny z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2495.07 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz 92.50 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; Sód: 3688.51 mg; Potas: 36.21 mg; Fosfor: 23.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkoty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2331.63 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Sód: 2540.29 mg; Potas: 28.24 mg; Fosfor: 30.27 mg;		
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkoty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2163.50 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 2063.85 mg; Potas: 29.00 mg; Fosfor: 29.17 mg;		
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkoty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2163.50 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 2063.85 mg; Potas: 29.00 mg; Fosfor: 29.17 mg;		
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE), Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), 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), Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.67 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.95 g; Sód: 2345.50 mg; Potas: 26.25 mg; Fosfor: 6.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa makaronowa+mięso 500g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1694.50 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 209.87 g; Błonnik pokarmowy: 13.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; Sód: 1365.15 mg; Potas: 21.03 mg; Fosfor: 27.87 mg;		
wtorek 2025-09-02Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.50 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 2064.00 mg; Potas: 29.60 mg; Fosfor: 29.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-09-03 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Buraczki na ciepło drobno tarte 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), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2759.73 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 97.63 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Sód: 4141.69 mg; Potas: 37.39 mg; Fosfor: 25.44 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2532.80 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Sód: 3376.35 mg; Potas: 36.61 mg; Fosfor: 19.81 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Brokuły 60 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2685.80 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 88.06 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Sód: 3583.20 mg; Potas: 40.39 mg; Fosfor: 20.35 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g,	Zupa krem z dyni z oliwą 350 g (SEL), Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Ziemniaki 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Buraczki na ciepło drobno tarte 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posilek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2879.63 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.34 g; Sód: 4119.84 mg; Potas: 36.41 mg; Fosfor: 13.95 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa dyniowa z zacierką + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1640.00 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; Błonnik pokarmowy: 10.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.50 g; Sód: 1181.85 mg; Potas: 22.97 mg; Fosfor: 15.85 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: 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), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem pływającym 350 g (GLU pszen, SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek zołowy Almette 30 g 1 szt , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2643.00 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 91.92 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Sód: 3417.15 mg; Potas: 34.75 mg; Fosfor: 18.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Rzodkiewka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretką cytrynowa 200 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 kanapkowy 50 g (MLE), Szczypiorek 10 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2702.14 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz 101.09 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 3544.53 mg; Potas: 446.98 mg; Fosfor: 231.24 mg;		
czwartek 2025-09-04Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g, Pasta warzywna 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretką cytrynowa 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2324.99 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Sód: 3255.05 mg; Potas: 444.31 mg; Fosfor: 227.83 mg;		
czwartek 2025-09-04Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g, Pasta warzywna 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretką cytrynowa 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2324.99 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Sód: 3255.05 mg; Potas: 444.31 mg; Fosfor: 227.83 mg;		
czwartek 2025-09-04Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 150 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g, Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Szczypiorek 10 g, Rukola 20 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), Ogórek kiszony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2786.79 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz 111.65 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.36 g; Sód: 5341.00 mg; Potas: 446.89 mg; Fosfor: 242.19 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Galaretkę cytrynową 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1553.79 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 160.46 g; Błonnik pokarmowy: 7.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; Sód: 1443.83 mg; Potas: 16.11 mg; Fosfor: 30.45 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 150 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Galaretkę cytrynową 200 g ,	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), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2426.59 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Sód: 3273.85 mg; Potas: 446.82 mg; Fosfor: 228.68 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-26 12:18:01

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1495.45 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 200.36 g; Błonnik pokarmowy: 12.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.23 g; Sód: 1304.40 mg; Potas: 20.22 mg; Fosfor: 29.11 mg;		
piątek 2025-09-05Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , T warożek 50 g (MLE), Marchew mini 60 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 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 rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2441.31 kcal; Białko ogółem: 139.48 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Sód: 3235.28 mg; Potas: 36.66 mg; Fosfor: 46.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Surówka z kap. pekińskiej z kukurydzą 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2687.39 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz 110.17 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 3804.34 mg; Potas: 32.25 mg; Fosfor: 27.33 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Puree z dyni 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2557.71 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz 104.06 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2870.61 mg; Potas: 29.68 mg; Fosfor: 24.53 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Puree z dyni 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2557.71 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz 104.06 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2870.61 mg; Potas: 29.68 mg; Fosfor: 24.53 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), kluski śląskie 150 g (GLU pszen, JAJ), Surówka z kap. pekińskiej z kukurydzą 100 g (MLE), Puree z dyni 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2715.71 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz 115.56 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Sód: 4055.97 mg; Potas: 31.84 mg; Fosfor: 13.10 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 1377.75 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz 31.18 g; Węglowodany ogółem: 175.77 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1239.40 mg; Potas: 17.62 mg; Fosfor: 22.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06		Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Puree z dyni 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2653.71 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz 104.06 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2870.76 mg; Potas: 30.28 mg; Fosfor: 24.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2650.12 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz 106.64 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g; Sód: 4264.34 mg; Potas: 32.19 mg; Fosfor: 33.61 mg;		
niedziela 2025-09-07 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 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), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 3791.59 mg; Potas: 31.99 mg; Fosfor: 27.69 mg;		
niedziela 2025-09-07 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 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), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 3791.59 mg; Potas: 31.99 mg; Fosfor: 27.69 mg;		
niedziela 2025-09-07 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), 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 , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g , Buraczki na ciepło 100 g (GLU pszen), Surówka z kapusty kiszzonej 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 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), Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.02 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz 112.59 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.08 g; Sód: 3601.66 mg; Potas: 27.87 mg; Fosfor: 27.24 mg;		
niedziela 2025-09-07 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1431.75 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 180.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.15 g; Sód: 1422.35 mg; Potas: 18.14 mg; Fosfor: 9.30 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Palki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Kalafior na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 200 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2329.37 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 73.46 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 3917.54 mg; Potas: 33.13 mg; Fosfor: 24.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa kapuśniak 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kartacze z mięsem 350 g , Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2655.64 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g; Sód: 3435.47 mg; Potas: 35.33 mg; Fosfor: 17.40 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (<i>JAJ, MLE</i>), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Kartacze z mięsem 350 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta brokułowa 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2561.91 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Sód: 3752.50 mg; Potas: 38.59 mg; Fosfor: 16.56 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Kartacze z mięsem 350 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta brokułowa 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.61 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; Sód: 3743.65 mg; Potas: 38.53 mg; Fosfor: 17.20 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Chleb graham + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa kapuśniak 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kartacze z mięsem 350 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Szpinak 50 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 30 g (<i>SOJ, GOR</i>), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2575.70 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Sód: 3723.09 mg; Potas: 34.53 mg; Fosfor: 15.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1682.45 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 212.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g; Sód: 1312.25 mg; Potas: 21.38 mg; Fosfor: 25.36 mg;		
poniedziałek 2025-09-08Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
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), Schab gotowany 30 g, Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Pasta brokułowa 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2745.41 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 3887.80 mg; Potas: 36.73 mg; Fosfor: 30.16 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-08-26 13:52:02

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus brzoskwiniowy ze świeżych brzoskwiń 200 g ,	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1542.11 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 226.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.31 g; Sód: 1347.34 mg; Potas: 22.71 mg; Fosfor: 18.67 mg;		
wtorek 2025-09-09 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus brzoskwiniowy ze świeżych brzoskwiń 200 g ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Brokuły 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 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: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2433.35 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 82.27 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Sód: 2056.58 mg; Potas: 33.34 mg; Fosfor: 19.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3077.57 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz 127.85 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.67 g; Sód: 3774.73 mg; Potas: 370.88 mg; Fosfor: 165.80 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.52 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz 87.17 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Sód: 3605.22 mg; Potas: 376.00 mg; Fosfor: 200.51 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.52 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz 87.17 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Sód: 3605.22 mg; Potas: 376.00 mg; Fosfor: 200.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Pomidor 60 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 : 2818.21 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz 120.69 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.38 g; Sód: 4342.95 mg; Potas: 365.98 mg; Fosfor: 147.21 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1819.95 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; Błonnik pokarmowy: 12.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Sód: 1348.15 mg; Potas: 837.88 mg; Fosfor: 492.68 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2850.97 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 99.01 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.32 g; Sód: 3705.97 mg; Potas: 373.44 mg; Fosfor: 194.62 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,