

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21Dieta: 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), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g , Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2068.04 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2167.55 mg; Potas: 2567.69 mg; Fosfor: 15.94 mg;		
niedziela 2025-09-21Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Kalań na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1992.98 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 2219.71 mg; Potas: 2908.60 mg; Fosfor: 13.90 mg;		
niedziela 2025-09-21Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Kalań na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1992.98 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 2219.71 mg; Potas: 2908.60 mg; Fosfor: 13.90 mg;		
niedziela 2025-09-21Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g , Ziemniaki 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Kalań na parze 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1899.19 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 248.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Sód: 2261.65 mg; Potas: 2123.09 mg; Fosfor: 14.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1562.10 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 189.68 g; Błonnik pokarmowy: 7.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 1445.35 mg; Potas: 2029.85 mg; Fosfor: 23.39 mg;		
niedziela 2025-09-21Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serbalty 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Kalafor na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2124.98 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Sód: 2279.71 mg; Potas: 2908.60 mg; Fosfor: 34.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Bułka zziarnami + 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Kasza gryczana 180 g , Surówka wielowarzynna 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2996.85 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz 134.50 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.80 g; Sód: 3663.98 mg; Potas: 32.24 mg; Fosfor: 34.37 mg;		
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Maślanka naturalna 200 ml , 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkoty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2620.84 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.65 g; Sód: 4027.38 mg; Potas: 36.90 mg; Fosfor: 31.19 mg;		
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Biszkoty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2620.84 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.65 g; Sód: 4027.38 mg; Potas: 36.90 mg; Fosfor: 31.19 mg;		
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Kasza gryczana 150 g , Surówka wielowarzynna 100 g , Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), 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), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3007.98 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz 141.65 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g; Sód: 4375.25 mg; Potas: 31.22 mg; Fosfor: 16.75 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22 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 barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1618.05 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 214.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.51 g; Sód: 1242.35 mg; Potas: 21.60 mg; Fosfor: 28.65 mg;		
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2719.64 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.65 g; Sód: 4027.53 mg; Potas: 36.90 mg; Fosfor: 31.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy'a la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szczypiorek 10 g, Szynka drobiowa gotowana 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2513.95 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz 106.63 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 3159.28 mg; Potas: 28.88 mg; Fosfor: 15.47 mg;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.94 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz 108.24 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Sód: 1751.00 mg; Potas: 23.20 mg; Fosfor: 7.71 mg;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.94 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz 108.24 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Sód: 1751.00 mg; Potas: 23.20 mg; Fosfor: 7.71 mg;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy'a la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Sałata lodowa z sosem winegret 100 g, Kalafior na parze 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szczypiorek 10 g, Szynka drobiowa gotowana 30 g, Pomidorki koktajlowe 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 : 2448.99 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz 112.91 g; Węglowodany ogółem: 257.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.01 g; Sód: 3165.02 mg; Potas: 26.00 mg; Fosfor: 12.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa kalafiorowa+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 1420.30 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 175.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.60 g; Sód: 1267.55 mg; Potas: 17.66 mg; Fosfor: 17.34 mg;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, 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), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2362.94 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz 109.44 g; Węglowodany ogółem: 244.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 1751.00 mg; Potas: 24.70 mg; Fosfor: 7.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-24 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3036.32 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 92.42 g; Węglowodany ogółem: 422.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; Sód: 3671.46 mg; Potas: 3291.64 mg; Fosfor: 1419.70 mg;		
środa 2025-09-24 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	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 , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2736.09 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 89.85 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; Sód: 3771.81 mg; Potas: 2008.44 mg; Fosfor: 1271.70 mg;		
środa 2025-09-24 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	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 , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2736.09 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 89.85 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; Sód: 3771.81 mg; Potas: 2008.44 mg; Fosfor: 1271.70 mg;		
środa 2025-09-24 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100 g , Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Salata 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2989.21 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; Błonnik pokarmowy: 51.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Sód: 3889.18 mg; Potas: 3257.86 mg; Fosfor: 1509.76 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-17 12:28:38

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ryż brązowy 180 g , Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Brzoskwinia 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2844.47 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 96.39 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g; Sód: 3938.52 mg; Potas: 39.20 mg; Fosfor: 29.82 mg;		
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata lodowa z sosem winegret 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2423.59 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 3771.41 mg; Potas: 33.08 mg; Fosfor: 28.39 mg;		
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata lodowa z sosem winegret 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2423.59 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 3771.41 mg; Potas: 33.08 mg; Fosfor: 28.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ryż brązowy 150 g , Sałatka zogórka kiszzonego i cebuli 100 g , Buraczki na ciepło drobno tarte 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Brzoskwinia 150 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2283.16 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Sód: 3800.94 mg; Potas: 29.02 mg; Fosfor: 23.52 mg;		
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mus brzoskwinowy 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1398.57 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 177.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.99 g; Sód: 1420.99 mg; Potas: 17.82 mg; Fosfor: 26.52 mg;		
czwartek 2025-09-25Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Brzoskwinia pieczona 150 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata lodowa z sosem winegret 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2518.09 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 78.50 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Sód: 3865.91 mg; Potas: 33.98 mg; Fosfor: 29.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-26Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Ser żółty 40 g (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2533.68 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz 102.32 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.10 g; Sód: 3215.14 mg; Potas: 2823.30 mg; Fosfor: 819.37 mg;		
piątek 2025-09-26Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2154.27 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz 74.96 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Sód: 2261.85 mg; Potas: 2789.45 mg; Fosfor: 893.08 mg;		
piątek 2025-09-26Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2154.27 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz 74.96 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Sód: 2261.85 mg; Potas: 2789.45 mg; Fosfor: 893.08 mg;		
piątek 2025-09-26Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa krem z dyni z oliwą 350 g (SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej 100 g, Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Ser żółty 40 g (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2566.72 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz 110.66 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.24 g; Sód: 3229.94 mg; Potas: 2441.07 mg; Fosfor: 804.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-26 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1627.75 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 51.85 g; Węglowodany ogółem: 179.30 g; Błonnik pokarmowy: 14.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Sód: 1060.70 mg; Potas: 2111.40 mg; Fosfor: 977.09 mg;		
piątek 2025-09-26 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Szpinak 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), Schab gotowany 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2305.97 kcal; Białko ogółem: 145.78 g; Tłuszcz: 85.96 g; Węglowodany ogółem: 281.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Sód: 2321.85 mg; Potas: 2789.45 mg; Fosfor: 893.08 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-17 12:34:23

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-27Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + mięso 500 g (SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galarełka pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1112.20 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 144.30 g; Błonnik pokarmowy: 12.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.08 g; Sód: 1238.00 mg; Potas: 2604.05 mg; Fosfor: 1251.31 mg;		
sobota 2025-09-27Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały40 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 ml ,	Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Indyk w galarecie 40 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2434.12 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; Sód: 3311.34 mg; Potas: 2171.37 mg; Fosfor: 646.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Surówka z kapusty białej 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2892.44 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz 111.90 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.90 g; Sód: 3193.92 mg; Potas: 32.34 mg; Fosfor: 25.70 mg;		
niedziela 2025-09-28 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.87 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g; Sód: 1691.22 mg; Potas: 32.79 mg; Fosfor: 31.13 mg;		
niedziela 2025-09-28 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.87 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g; Sód: 1691.22 mg; Potas: 32.79 mg; Fosfor: 31.13 mg;		
niedziela 2025-09-28 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), kluski śląskie 150 g (GLU pszen, JAJ), Surówka z kapusty białej 100 g , Marchew mini 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2595.70 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz 100.58 g; Węglowodany ogółem: 284.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.10 g; Sód: 3146.26 mg; Potas: 28.56 mg; Fosfor: 12.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28Dieta: 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 pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1532.85 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 200.73 g; Błonnik pokarmowy: 15.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g; Sód: 1256.05 mg; Potas: 20.12 mg; Fosfor: 44.27 mg;		
niedziela 2025-09-28Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2527.47 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47 g; Sód: 1691.62 mg; Potas: 32.89 mg; Fosfor: 43.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, JAJ, 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 ziołowy Almette 30 g 1 szt, Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2414.14 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Sód: 3934.04 mg; Potas: 2441.42 mg; Fosfor: 608.31 mg;		
poniedziałek 2025-09-29Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, JAJ, 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 ziołowy Almette 30 g 1 szt, Marchew mini 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.98 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 3804.00 mg; Potas: 2840.08 mg; Fosfor: 836.98 mg;		
poniedziałek 2025-09-29Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, JAJ, 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 ziołowy Almette 30 g 1 szt, Marchew mini 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.98 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 3804.00 mg; Potas: 2840.08 mg; Fosfor: 836.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g , Salátka z buraczków i jabłek 50 g , Świeża fasolka szparagowa, gotowana 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40 g , Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2328.11 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 88.66 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Sód: 3592.51 mg; Potas: 2323.57 mg; Fosfor: 689.10 mg;		
poniedziałek 2025-09-29 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1305.05 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 162.68 g; Błonnik pokarmowy: 10.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Sód: 1112.75 mg; Potas: 1889.13 mg; Fosfor: 853.72 mg;		
poniedziałek 2025-09-29 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, JAJ, 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 ziołowy Almette 30 g 1 szt , Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2337.78 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 3841.75 mg; Potas: 3399.26 mg; Fosfor: 919.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb 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 śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ryż brązowy 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Ser żółty 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3031.80 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz 122.98 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.90 g; Sód: 2958.33 mg; Potas: 1651.90 mg; Fosfor: 571.34 mg;		
wtorek 2025-09-30Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Pasta warzywna 50 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2464.02 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.66 g; Sód: 2585.17 mg; Potas: 1894.12 mg; Fosfor: 753.25 mg;		
wtorek 2025-09-30Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Pasta warzywna 50 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2464.02 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.66 g; Sód: 2585.17 mg; Potas: 1894.12 mg; Fosfor: 753.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 150 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ryż brązowy 150 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g, Cukinia na ciepło 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), Hummus 80 g (ZIA), Ser żółty 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2848.79 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz 123.66 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.85 g; Sód: 3629.13 mg; Potas: 1220.14 mg; Fosfor: 734.98 mg;		
wtorek 2025-09-30 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1647.83 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 49.77 g; Węglowodany ogółem: 195.05 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.27 g; Sód: 1045.06 mg; Potas: 2323.34 mg; Fosfor: 1109.07 mg;		
wtorek 2025-09-30 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Pasta warzywna 50 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2564.02 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.85 g; Sód: 2645.17 mg; Potas: 2044.62 mg; Fosfor: 838.25 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,