

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Marchewka z groszkiem 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Schab gotowany 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2552.50 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Sód: 3447.98 mg; Potas: 32.76 mg; Fosfor: 11.52 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab gotowany 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.15 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 58.83 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 3009.59 mg; Potas: 32.98 mg; Fosfor: 11.70 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab gotowany 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.15 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 58.83 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 3009.59 mg; Potas: 32.98 mg; Fosfor: 11.70 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Marchewka z groszkiem 100 g (GLU pszen), Kalafior na parze 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Schab gotowany 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Szczypiorek 10 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), Rukola 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2191.97 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 263.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Sód: 3442.38 mg; Potas: 26.38 mg; Fosfor: 10.88 mg;		

Oddział: MSWiA					
Śniadanie II Śniadanie		Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłki nocny		
środa 2025-10-01		Dieta: MSWIA PŁYNNĄ			
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),		Zupa szpinakowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydźniany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłki nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,		
Wartości odżywcze: Energia : 1415.75 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.78 g; Sód: 1224.90 mg; Potas: 18.82 mg; Fosfor: 15.18 mg;					
środa 2025-10-01		Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA			
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłki nocny: Kefir 150 g (MLE),		
Wartości odżywcze: Energia : 2213.15 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 3009.59 mg; Potas: 33.78 mg; Fosfor: 11.70 mg;					

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Papryka czerwona 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, sos pieczeniowy 50 g, Surówka wielowarzywna 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), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2683.29 kcal; Białko ogółem : 98.58 g; Tłuszcz 109.79 g; Węglowodany ogółem : 330.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.25 g; Sód: 3569.60 mg; Potas: 33.00 mg; Fosfor: 27.15 mg;		
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, sos pieczeniowy 50 g, Brokuły 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2439.40 kcal; Białko ogółem : 101.35 g; Tłuszcz 83.66 g; Węglowodany ogółem : 328.33 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 2485.75 mg; Potas: 32.91 mg; Fosfor: 11.83 mg;		
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g (GLU pszen), sos pieczeniowy 50 g, Brokuły 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2258.30 kcal; Białko ogółem : 100.47 g; Tłuszcz 87.91 g; Węglowodany ogółem : 271.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; Sód: 2891.75 mg; Potas: 27.36 mg; Fosfor: 12.58 mg;		
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Ser żółty 40 g (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, sos pieczeniowy 50 g, Surówka wielowarzywna 100 g, Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2755.97 kcal; Białko ogółem : 105.01 g; Tłuszcz 120.60 g; Węglowodany ogółem : 320.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.84 g; Sód: 3833.75 mg; Potas: 32.12 mg; Fosfor: 8.72 mg;		
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1647.46 kcal; Białko ogółem : 116.45 g; Tłuszcz 52.27 g; Węglowodany ogółem : 185.17 g; Błonnik pokarmowy: 13.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 1097.09 mg; Potas: 18.63 mg; Fosfor: 30.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , sos pieczeniowy 50 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), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2634.40 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.36 g; Sód: 2485.75 mg; Potas: 34.71 mg; Fosfor: 29.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty białej 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2748.95 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 85.98 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sód: 3647.39 mg; Potas: 37.40 mg; Fosfor: 40.32 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 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 jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem wiśniowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2290.71 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.71 g; Sód: 4112.25 mg; Potas: 34.37 mg; Fosfor: 29.54 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 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 jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem wiśniowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2338.56 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Sód: 4113.50 mg; Potas: 35.59 mg; Fosfor: 36.39 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 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 , Surówka z kapusty białej 100 g , Sałata lodowa z jogurtem 50 g (MLE), 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), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2418.20 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 3798.34 mg; Potas: 31.96 mg; Fosfor: 29.79 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-26 09:36:46

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), 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 , Ogórek zielony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.60 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz 101.75 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 4224.54 mg; Potas: 35.00 mg; Fosfor: 49.11 mg;		
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), 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 , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2404.77 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.19 g; Sód: 2764.91 mg; Potas: 33.14 mg; Fosfor: 34.95 mg;		
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), 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 , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2404.77 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.19 g; Sód: 2764.91 mg; Potas: 33.14 mg; Fosfor: 34.95 mg;		
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt 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 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL), Marchew mini 50 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek kiszony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2807.75 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz 106.35 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; Sód: 4806.69 mg; Potas: 37.43 mg; Fosfor: 47.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1384.15 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 181.75 g; Błonnik pokarmowy: 10.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.25 g; Sód: 1392.00 mg; Potas: 18.26 mg; Fosfor: 53.68 mg;		
sobota 2025-10-04Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 60 g 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2599.77 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 89.68 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 2764.91 mg; Potas: 34.94 mg; Fosfor: 52.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2458.95 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz 104.95 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.89 g; Sód: 3231.28 mg; Potas: 29.85 mg; Fosfor: 12.01 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: 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 delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 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, Cukinia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2056.93 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Sód: 3390.31 mg; Potas: 27.79 mg; Fosfor: 12.52 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: 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 delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka b/skóry duszone 2 szt - 180 g w sosie jarzynowym b/glutenu 180 g (SEL), Ziemniaki 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2346.23 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 83.79 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Sód: 3390.31 mg; Potas: 27.84 mg; Fosfor: 12.69 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g, Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100 g, Cukinia na ciepło 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), ogórek zielony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2340.40 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz 109.69 g; Węglowodany ogółem: 259.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.24 g; Sód: 3970.48 mg; Potas: 26.10 mg; Fosfor: 11.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1396.35 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 192.40 g; Błonnik pokarmowy: 15.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.65 g; Sód: 1194.60 mg; Potas: 19.34 mg; Fosfor: 24.36 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
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 delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka b/skóry duszone 2 szt - 180 g w sosie jarzynowym b/glutenu 180 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2478.23 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 87.09 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.06 g; Sód: 3450.31 mg; Potas: 29.94 mg; Fosfor: 33.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 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), Papryka czerwona 60 g, Szczypiorek 10 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU pszen), Kasza gryczana 180 g, Buraczki na ciepło drobno tarte 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), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2787.85 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz 112.92 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; Sód: 3652.33 mg; Potas: 35.27 mg; Fosfor: 45.16 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 200 g,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2568.55 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz 106.60 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 3311.84 mg; Potas: 34.94 mg; Fosfor: 29.35 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 200 g,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2568.55 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz 106.60 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 3311.84 mg; Potas: 34.94 mg; Fosfor: 29.35 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), 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), Papryka czerwona 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g, Buraczki na ciepło drobno tarte 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor 60 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2841.00 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz 138.80 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Sód: 3518.54 mg; Potas: 29.74 mg; Fosfor: 22.50 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa + 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: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1577.35 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 217.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.96 g; Sód: 1186.55 mg; Potas: 21.87 mg; Fosfor: 10.92 mg;		
poniedziałek 2025-10-06		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 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 kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2620.55 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz 106.60 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.39 g; Sód: 3229.99 mg; Potas: 33.94 mg; Fosfor: 27.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU pszen, MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Śliwki węgierki 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2908.71 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz 106.66 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.27 g; Sód: 4587.66 mg; Potas: 35.51 mg; Fosfor: 10.51 mg;		
wtorek 2025-10-07Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2785.22 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz 96.12 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 2942.21 mg; Potas: 35.20 mg; Fosfor: 4.43 mg;		
wtorek 2025-10-07Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2785.22 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz 96.12 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 2942.21 mg; Potas: 35.20 mg; Fosfor: 4.43 mg;		
wtorek 2025-10-07Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), kluski śląskie 150 g (GLU pszen, JAJ), Fasolka szparagowa 100 g , Marchew mini 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Śliwki węgierki 150 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Rzodkiewka 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 , Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2415.01 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz 91.36 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 3155.02 mg; Potas: 28.59 mg; Fosfor: 14.51 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
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),	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1445.33 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 170.32 g; Błonnik pokarmowy: 10.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.29 g; Sód: 1460.76 mg; Potas: 17.12 mg; Fosfor: 34.16 mg;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Marchew mini 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2917.22 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.47 g; Sód: 3002.21 mg; Potas: 37.30 mg; Fosfor: 25.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 60 g, Szczypiorek 10 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Kotletschabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Surówka z kap. pekińskiej z kukurydzą 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2642.79 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz 114.83 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.41 g; Sód: 3650.56 mg; Potas: 28.03 mg; Fosfor: 19.62 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1999.75 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Sód: 3264.21 mg; Potas: 27.31 mg; Fosfor: 25.48 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1973.95 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.71 g; Sód: 3264.21 mg; Potas: 27.31 mg; Fosfor: 25.48 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Surówka z kap. pekińskiej z kukurydzą 100 g (MLE), Sałata lodowa z sosem winegret 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2437.99 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz 104.24 g; Węglowodany ogółem: 261.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.93 g; Sód: 3125.27 mg; Potas: 26.19 mg; Fosfor: 8.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 300 ml , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1334.59 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 174.60 g; Błonnik pokarmowy: 13.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.29 g; Sód: 1385.18 mg; Potas: 17.53 mg; Fosfor: 37.85 mg;		
środa 2025-10-08Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy 300 ml , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2208.10 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 82.04 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.50 g; Sód: 3263.96 mg; Potas: 29.43 mg; Fosfor: 48.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2409.99 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Sód: 3079.38 mg; Potas: 29.30 mg; Fosfor: 8.87 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.75 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz 102.16 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Sód: 2878.63 mg; Potas: 28.15 mg; Fosfor: 4.23 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.75 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz 102.16 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Sód: 2878.63 mg; Potas: 28.15 mg; Fosfor: 4.23 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 40 g (ZIA), Ogórek kiszony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.03 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz 105.85 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.70 g; Sód: 3683.76 mg; Potas: 28.22 mg; Fosfor: 10.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa kalafiorowa+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1356.70 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 157.96 g; Błonnik pokarmowy: 10.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.70 g; Sód: 1200.20 mg; Potas: 15.93 mg; Fosfor: 2.93 mg;		
czwartek 2025-10-09Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek kanapkowy haga 3 szt (MLE), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2463.75 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz 102.66 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Sód: 2938.63 mg; Potas: 28.65 mg; Fosfor: 4.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybną z tuńczyka 80 g, Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Naleśniki z serem 2 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko 1 szt, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 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 śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 3073.09 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz 121.29 g; Węglowodany ogółem: 369.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Sód: 2394.03 mg; Potas: 37.07 mg; Fosfor: 55.96 mg;		
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybną z tuńczyka 80 g, Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 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, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2715.72 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz 83.73 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.36 g; Sód: 2124.58 mg; Potas: 40.76 mg; Fosfor: 59.24 mg;		
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybną z tuńczyka 80 g, Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 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, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2715.72 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz 83.73 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.36 g; Sód: 2124.58 mg; Potas: 40.76 mg; Fosfor: 59.24 mg;		
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybną z tuńczyka 80 g, Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Makaron razowy z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 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 śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 40 g, ogórek zielony 35 g, Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 3006.98 kcal; Białko ogółem: 143.00 g; Tłuszcz 127.26 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.81 g; Sód: 2488.93 mg; Potas: 32.81 mg; Fosfor: 12.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1626.05 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 221.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; Sód: 1282.55 mg; Potas: 22.21 mg; Fosfor: 44.30 mg;		
piątek 2025-10-10Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + 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 , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 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 , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2646.72 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; Błonnik pokarmowy: 14.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.30 g; Sód: 2121.58 mg; Potas: 38.96 mg; Fosfor: 54.59 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,