

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Ziemniaki 180 g , Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR), Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta z zielonego groszku 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2304.97 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 79.94 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.12 g; Sód: 2959.26 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.64 mg;		
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 175 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.31 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 2812.91 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.41 mg;		
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 175 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.31 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 2812.91 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.41 mg;		
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Schab ze szpizarni 30 g , Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Ziemniaki 150 g , Surówka colesław 100 g (JAJ, GOR), Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta z zielonego groszku 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet z indyka 30 g (GLU pszen), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.38 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g; Sód: 3075.95 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.10 mg;		
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1454.94 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 186.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g; Sód: 1863.66 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 18.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Schab ze spizarni 30 g , Salata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretki owocowa 175 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2328.66 kcal; Białko ogółem: 108.19g; Tłuszcz: 85.29g; Węglowodany ogółem: 288.66g; Błonnik pokarmowy: 19.06g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08g; Sód: 3074.01mg; Potas: 0.00mg; Fosfor: 29.03mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-01-22 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Sniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, SEL), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2763.98 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz 112.70 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.18 g; Sód: 3064.87 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.47 mg;		
środa 2025-01-22 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Sniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (SEL, GOR), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, SEL), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2371.42 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz 81.23 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 2798.26 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 34.46 mg;		
środa 2025-01-22 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Sniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (SEL, GOR), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, SEL), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2371.42 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz 81.23 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 2798.26 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 34.46 mg;		
środa 2025-01-22 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Sniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, SEL), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posilek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2689.07 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz 111.98 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.93 g; Sód: 2915.57 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 30.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-01-22		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (<i>MLE, SEL</i>), Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (<i>SEL</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (<i>SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1468.55 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 163.07 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Sód: 1307.00 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 16.50 mg;		
środa 2025-01-22		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (<i>GLU owies, MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (<i>JAJ</i>), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Kalafor na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>SEL, GOR</i>), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (<i>RYB</i>), Ser biały 50 g (<i>MLE</i>), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2430.32 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Sód: 2851.06 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ, GOR), Kluski śląskie 180 g , Sos pieczeniowy 100 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2943.84 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz 107.57 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; Sód: 2548.67 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 35.13 mg;		
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2496.02 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz 87.94 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Sód: 2020.87 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.57 mg;		
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2496.02 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz 87.94 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Sód: 2020.87 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.57 mg;		
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny pitny 200 g , Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), kluski śląskie 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Schab ze spizarni 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2706.87 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz 98.33 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Sód: 2760.10 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.00 mg;		
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1292.70 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz 28.81 g; Węglowodany ogółem: 177.91 g; Błonnik pokarmowy: 10.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.51 g; Sód: 1074.60 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 17.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kluski śląskie 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Schab ze spiżarni 30 g , Miód 25 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2450.27 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 89.88 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; Błonnik pokarmowy: 11.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.00 g; Sód: 1894.17 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 27.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (<i>MLE</i>), Bułka zziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Szyńka konserwowa z indyka 30 g (<i>SOJ, SEL</i>), Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa ogórkowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz smażony w panierce 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g, Szyńkowa dębowa 80 g, Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2552.90 kcal; Białko ogółem : 115.24 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.85 g; Sód: 3711.29 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.20 mg;</p>		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE, SEL</i>), Szyńka konserwowa z indyka 30 g (<i>SOJ, SEL</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa krem z cukinii + groszek ptyśkowy 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Szyńkowa dębowa 80 g, Ser biały 30 g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2036.02 kcal; Białko ogółem : 107.39 g; Tłuszcz: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 3690.83 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.32 mg;</p>		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE, SEL</i>), Szyńka konserwowa z indyka 30 g (<i>SOJ, SEL</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa krem z cukinii + groszek ptyśkowy 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Szyńkowa dębowa 80 g, Ser biały 30 g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2036.02 kcal; Białko ogółem : 107.39 g; Tłuszcz: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 3690.83 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.32 mg;</p>		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Szyńka konserwowa z indyka 30 g (<i>SOJ, SEL</i>), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa ogórkowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty kiszzonej 100 g, Szpinak 50 g (<i>GLU pszen</i>), Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń bez cukru 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Szyńkowa dębowa 80 g, Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli czerwonej 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2257.19 kcal; Białko ogółem : 104.70 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 269.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Sód: 3811.58 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 27.07 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1299.56 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 165.85 g; Błonnik pokarmowy: 10.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 1241.92 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 16.73 mg;		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (MLE, SEL), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.60 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.35 g; Sód: 4097.63 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Zupa peyzanka + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1472.41 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 170.53 g; Błonnik pokarmowy: 16.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.01 g; Sód: 1329.44 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 17.32 mg;		
sobota 2025-01-25		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i wędliny z koperkiem 100 g (JAJ), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa peyzanka 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pulpet drob-wiepr w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2365.69 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 90.96 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Sód: 3062.89 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 28.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek zielony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ryż brązowy 180 g, Pomidor ze szczypiorkiem i śmietaną 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2693.83 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; Sód: 3096.60 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.18 mg;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (SEL), Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretkę owocową 175 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Pomidor z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.40 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Sód: 3148.62 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 27.76 mg;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (SEL), Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretkę owocową 175 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Pomidor z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.52 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; Sód: 3138.52 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.50 mg;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ryż brązowy 150 g, Pomidor ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (MLE), Bukiet warzyw 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 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), Pasztet z indyka 30 g (GLU pszen), Papryka 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2592.30 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 282.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.08 g; Sód: 3060.42 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 28.24 mg;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretkę owocową 175 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1391.41 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 229.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.03 g; Sód: 1183.60 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 23.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 50 g (SEL), Szynkowa dębowa 80 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Galaretki owocowe 175 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Pomidor z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.52 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; Sód: 3138.52 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 29.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Bigos z kielbasą 200 g (<i>SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 180 g, Jabłko pieczone 100 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Schab ze szpizarni 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2532.25 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 99.54 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; Sód: 2896.36 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.71 mg;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (<i>MLE</i>), parówki z indyka 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Ketchup 15 g, Sałata lodowa 30 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Schab ze szpizarni 40 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2525.48 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 113.75 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 2607.45 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.46 mg;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (<i>MLE</i>), parówki z indyka 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 30 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Schab ze szpizarni 40 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2525.48 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 113.75 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 2607.45 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.46 mg;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (<i>MLE</i>), parówki z indyka 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Schab ze szpizarni 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Hummus 30 g (<i>ZIA</i>), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2853.20 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 138.86 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; Błonnik pokarmowy: 47.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g; Sód: 2424.69 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 1359.11 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 152.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.43 g; Sód: 1220.84 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 15.48 mg;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), parówki z indyka 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Sałata lodowa 30 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Schab ze szpizarni 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2657.48 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 117.05 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30 g; Sód: 2667.45 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 34.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser żółty 30 g (MLE), Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Surówka zogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2586.52 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Sód: 4288.95 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.46 mg;		
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Świeża cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2238.67 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Sód: 3376.76 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.81 mg;		
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Świeża cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2248.57 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Sód: 3382.26 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.81 mg;		
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 100 g, Ziemniaki 150 g, Świeża cukinia na ciepło 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), ogórek zielony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2278.32 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 265.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Sód: 3956.64 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.65 mg;		
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grycikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1305.34 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 184.56 g; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.58 g; Sód: 1324.45 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 18.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Świeża cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2248.57 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Sód: 3382.26 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1305.70 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 181.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g; Sód: 1060.70 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 18.30 mg;		
środa 2025-01-29		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek śmietankowy Hochland 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL, GOR), Zrazik drobiowy w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.55 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 3817.40 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 37.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Fasolka po bretońsku 250 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2846.03 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz 105.39 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Sód: 3378.56 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 38.00 mg;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 50 g (SEL), Szynkowa dębowa 80 g, Sałata lodowa 30 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Kalaflor na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.98 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz 83.95 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.06 g; Sód: 3527.58 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 30.25 mg;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 50 g (SEL), Szynkowa dębowa 80 g, Sałata lodowa 30 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Kalaflor na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2299.49 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz 78.15 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Sód: 3546.82 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 30.17 mg;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL), Fasolka szparagowa 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Paszтет z indyka 30 g (GLU pszen), Papryka 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.16 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz 92.08 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.35 g; Sód: 2801.33 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 26.65 mg;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda mineralna 1 szt, Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1448.18 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz 46.22 g; Węglowodany ogółem: 161.30 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 2112.90 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 16.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 50 g (SEL), Szykowa dębowa 80 g, Sałata lodowa 30 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Kalafior na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.98 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 83.95 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.06 g; Sód: 3527.58 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 30.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SOJ, MLE, SEL</i>), Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata lodowa 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa gulaszowa 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Pierogi ruskie 350 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (<i>JAJ, GOR</i>), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<i>MLE</i>), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2691.72 kcal; Białko ogółem : 112.52 g; Tłuszcz 107.87 g; Węglowodany ogółem : 319.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Sód: 2713.78 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 31.97 mg;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z białek jaja i koperku 60 g (<i>JAJ</i>), Marchew mini 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi ruskie 350 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<i>MLE</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.92 kcal; Białko ogółem : 110.51 g; Tłuszcz 91.05 g; Węglowodany ogółem : 341.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 2901.44 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 34.29 mg;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z białek jaja i koperku 60 g (<i>JAJ</i>), Marchew mini 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi ruskie 350 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<i>MLE</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.92 kcal; Białko ogółem : 110.51 g; Tłuszcz 91.05 g; Węglowodany ogółem : 341.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 2901.44 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 34.29 mg;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (<i>GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SOJ, MLE, SEL</i>), Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa gulaszowa 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Pierogi ruskie 350 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100 g, Buraczki na ciepło 50 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (<i>JAJ, GOR</i>), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<i>MLE</i>), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2735.92 kcal; Białko ogółem : 118.66 g; Tłuszcz 109.14 g; Węglowodany ogółem : 321.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Sód: 3787.29 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 32.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1364.40 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 214.77 g; Błonnik pokarmowy: 13.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.70 g; Sód: 1894.20 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 21.59 mg;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Pasta z białek jaja i koperku 60 g (JAJ), Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, MLE), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE), Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2647.32 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 3153.44 mg; Potas: 0.00 mg; Fosfor: 36.39 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,*