

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1061.89 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 141.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.49 g; Sód: 1162.58 mg; WW: 14.18 Por; Sacharoza: 17.23 g;		
sobota 2025-02-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek śmietankowy Hochland 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Sałatka zburaczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (MLE), Szyńkowa dębowa 30 g , Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2361.81 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.57 g; Sód: 3232.27 mg; WW: 29.37 Por; Sacharoza: 31.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szyńka konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2184.68 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 233.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.23 g; Sód: 2245.96 mg; WW: 23.65 Por; Sacharoza: 6.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt ,	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1318.20 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 159.26 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.46 g; Sód: 1021.50 mg; WW: 16.09 Por; Sacharoza: 27.51 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek śmietankowy Hochland 60 g , Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz drobiowy 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (MLE, SEL), Szynkowa dębowa 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.42 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.66 g; Sód: 3392.98 mg; WW: 36.77 Por; Sacharoza: 34.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1609.89 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 180.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 1377.11 mg; WW: 18.23 Por; Sacharoza: 25.02 g;		
wtorek 2025-02-04		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 100 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Zrazik drobiowy w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2510.97 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 96.61 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 2650.59 mg; WW: 30.39 Por; Sacharoza: 33.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta warzywna 50 g, Schab gotowany 80 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2240.77 kcal; Białko ogółem: 144.11 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.97 g; Sód: 3041.54 mg; WW: 29.68 Por; Sacharoza: 9.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 180 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: 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), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2531.36 kcal; Białko ogółem : 113.30 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 3940.91 mg; WW: 35.03 Por; Sacharoza: 32.64 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2187.81 kcal; Białko ogółem : 94.12 g; Tłuszcz: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.27 g; Sód: 3295.34 mg; WW: 31.29 Por; Sacharoza: 42.31 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2230.61 kcal; Białko ogółem : 94.26 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Sód: 3297.74 mg; WW: 31.31 Por; Sacharoza: 42.31 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 100 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mandarynka 100 g ,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Buraczki na ciepło 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 30 g , Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2530.40 kcal; Białko ogółem : 112.87 g; Tłuszcz: 103.16 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; Błonnik pokarmowy: 46.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Sód: 4258.81 mg; WW: 30.76 Por; Sacharoza: 26.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1437.15 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 178.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.71 g; Sód: 1363.15 mg; WW: 17.97 Por; Sacharoza: 27.33 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szyńka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: 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), Ser biały 30 g (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2187.81 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.27 g; Sód: 3295.34 mg; WW: 31.29 Por; Sacharoza: 42.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa peyzanka + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocowa 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1536.25 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 192.38 g; Błonnik pokarmowy: 14.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; Sód: 1202.55 mg; WW: 19.37 Por; Sacharoza: 18.94 g;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Dżem 1 szt , Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa peyzanka 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Ziemniaki 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2298.66 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 68.28 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.98 g; Sód: 3247.44 mg; WW: 35.14 Por; Sacharoza: 24.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	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 : 1480.61 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 173.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.91 g; Sód: 1414.89 mg; WW: 17.45 Por; Sacharoza: 17.19 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szyńka z indyka 30 g (GLU pszen, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 2 szt ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Kotlet z mięsa mielonego i ryżu z sosem pomidorowym 350 g (GLU pszen, JAJ), 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), Masło 20 g (MLE), Szyńka dębowa 80 g , Serek śmietankowy Hochland 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2694.98 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz 105.96 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.68 g; Sód: 3710.59 mg; WW: 34.15 Por; Sacharoza: 41.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), 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), Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,</p>	<p>Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Sałatka zburaczków i jablek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), T warożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2745.99 kcal; Białko ogółem : 134.48 g; Tłuszcz 106.06 g; Węglowodany ogółem : 326.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.71 g; Sód: 2613.60 mg; WW: 32.90 Por; Sacharoza: 32.61 g;</p>		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), 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: Jabłko pieczone 100 g ,</p>	<p>Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jablek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), T warożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2540.83 kcal; Białko ogółem : 131.54 g; Tłuszcz 100.39 g; Węglowodany ogółem : 293.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.19 g; Sód: 2153.84 mg; WW: 29.64 Por; Sacharoza: 34.85 g;</p>		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), 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: Jabłko pieczone 100 g ,</p>	<p>Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jablek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), T warożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2540.83 kcal; Białko ogółem : 131.54 g; Tłuszcz 100.39 g; Węglowodany ogółem : 293.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.19 g; Sód: 2153.84 mg; WW: 29.64 Por; Sacharoza: 34.85 g;</p>		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
<p>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), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,</p>	<p>Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jablek z olejem rzepakowym 150 g , Bukiet warzyw 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), T warożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Rukola 5 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2502.52 kcal; Białko ogółem : 132.06 g; Tłuszcz 102.93 g; Węglowodany ogółem : 274.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.74 g; Sód: 2148.04 mg; WW: 27.72 Por; Sacharoza: 25.82 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1545.92 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 45.63 g; Węglowodany ogółem: 187.32 g; Błonnik pokarmowy: 13.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 1195.87 mg; WW: 18.90 Por; Sacharoza: 36.66 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), 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: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Szynea rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2540.83 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz 100.39 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.19 g; Sód: 2153.84 mg; WW: 29.64 Por; Sacharoza: 34.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100 g (MLE),	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1490.55 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 192.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 1505.00 mg; WW: 19.32 Por; Sacharoza: 7.31 g;		
poniedziałek 2025-02-10 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 100 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta warzywna 50 g , Brokuły 60 g , Ketchup 15 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), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2452.15 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; Sód: 3615.20 mg; WW: 35.49 Por; Sacharoza: 17.42 g;		

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,*