

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek 60g, herbata czarna 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Stek wieprzowy smażony z cebulką (1a,10) 110/20g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 150g, WODA	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.85 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sól: 5.28 g;

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g**, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; Sól: 3.95 g;

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g**, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; Sól: 3.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g**, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Stek wieprzowy smażony z cebulką (1a,10) 110/20g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka z kap.pekińskiej z sosem ziołowym 100g, szpinak gotowany	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym b/cukru (7) 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2557.98 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; suma cukrów prostych: 49.82 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 4.69 g;

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g**, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.59 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; suma cukrów prostych: 86.81 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; Sól: 4.19 g;

wtorek 2025-02-11		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1845.38 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Węglowodany ogółem: 162.15 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 11.27 g; Sól: 1.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2025-02-12

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Roladka drobiowa z warzywami w sosie pieczeniowym (1a,9) 130/50g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.63 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; suma cukrów prostych: 92.77 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sól: 6.33 g;

środa 2025-02-12

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Roladka drobiowa z warzywami w sosie pieczeniowym (1a,9) 130/50g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z mintaja z koperkiem (4,9,10) 100g , Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.56 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 6.40 g;

środa 2025-02-12

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Roladka drobiowa z warzywami w sosie pieczeniowym (1a,9) 130/50g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z mintaja z koperkiem (4,9,10) 100g , Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.56 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 6.40 g;

środa 2025-02-12

Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Roladka drobiowa z warzywami w sosie pieczeniowym (1a,9) 130/50g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Sałata lodowa z sosem winegrete 50g, Kompot z jabłkami b/c	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/cukru 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.01 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sól: 6.42 g;

środa 2025-02-12		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Roladka drobiowa z warzywami w sosie pieczeniowym (1a,9) 130/50g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z mintaja z koperkiem (4,9,10) 100g , Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.56 kcal; Białko ogółem: 143.24 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; suma cukrów prostych: 78.77 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g; Sól: 6.52 g;

środa 2025-02-12		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą+mięso (9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Mus: jabłko, banan 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1793.54 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Węglowodany ogółem: 198.81 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g; Sól: 1.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka 60g', herbata czarna 250ml,
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.25 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; suma cukrów prostych: 78.94 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 5.92 g;

czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem truskawkowy 50g - 2szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.43 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; suma cukrów prostych: 90.02 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sól: 5.39 g;

czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem truskawkowy 50g - 2szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g (drobno starta), WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.63 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Sól: 5.42 g;

czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Surówka z pora i kukurydzy z olejem	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka 60g', Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek śmietankowy Hochland (7) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.55 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; suma cukrów prostych: 47.84 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; Sól: 6.09 g;

czwartek 2025-02-13		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem truskawkowy 50g - 2szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml	
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretki 175g ,	Posiłek nocny: Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.43 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; suma cukrów prostych: 93.32 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sól: 6.34 g;

czwartek 2025-02-13		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso (9) 500ml , WODA 500ML,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml	
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretki 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1713.08 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Węglowodany ogółem: 171.24 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z zacierką (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szyinka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.04 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Tłuszcz: 120.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 8.61 g;

piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa 50g (9), Szyinka rodzinna z kurcząt 80g, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.55 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Sól: 6.86 g;

piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa 50g (9), Szyinka rodzinna z kurcząt 80g, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.55 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-14		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Ketchup (9) 15g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z zacierką (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 100g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szyntka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasta drobiowa z pietruszką 30g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.61 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g; suma cukrów prostych: 42.41 g; Tłuszcz: 126.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 7.97 g;

piątek 2025-02-14		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa 50g (9), Szyntka rodzinna z kurcząt 80g, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.05 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; Sól: 7.04 g;

piątek 2025-02-14		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Mus: banan, jabłko 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1933.20 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 198.94 g; suma cukrów prostych: 45.78 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Sól: 2.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka 60g', kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami, kielbasą (1a,7,9,12) 350g, Makaron pełnoziarnisty (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.65 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; suma cukrów prostych: 78.45 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sól: 6.17 g;

sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek (7) 50g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; suma cukrów prostych: 81.53 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.42 g;

sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek (7) 50g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; suma cukrów prostych: 81.53 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.42 g;

sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka 60g', Herbata czarna b/c 250ml	Żurek z ziemniakami, kielbasą (1a,7,9,12) 350g, Makaron pełnoziarnisty (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Kalafior gotowany 100g, Surówka wielowarzywna (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2617.63 kcal; Białko ogółem: 129.95 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sól: 6.10 g;

sobota 2025-02-15		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek (7) 50g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2594.86 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; suma cukrów prostych: 97.04 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.92 g;

sobota 2025-02-15		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1741.08 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Węglowodany ogółem: 198.95 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Schab ze spiżarni 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3szt., Marchewka z groszkiem (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.74 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; suma cukrów prostych: 58.39 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sól: 7.61 g;

niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Schab ze spiżarni 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka duszone w sosie (1a,7,9,10) 3 szt./50g, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.51 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Węglowodany ogółem: 246.54 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sól: 6.50 g;

niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Schab ze spiżarni 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka duszone w sosie (1a,7,9,10) 3 szt./50g, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.51 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Węglowodany ogółem: 246.54 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sól: 6.50 g;

niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Schab ze spiżarni 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3szt., Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, szpinak gotowany (9) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.64 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; suma cukrów prostych: 41.39 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 7.26 g;

niedziela 2025-02-16	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Schab ze spiżarni 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka duszone w sosie (1a,7,9,10) 3 szt./50g, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2503.51 kcal; Białko ogółem: 156.88 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sól: 6.65 g;

niedziela 2025-02-16	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1392.59 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 149.63 g; suma cukrów prostych: 42.50 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 1.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 60g', herbata czarna 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: paluszki z sezamem (1a,11) 70g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.75 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.00 g;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml	Zupa pejszanka z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.13 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; suma cukrów prostych: 96.41 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; Sól: 5.25 g;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml	Zupa pejszanka z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.13 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; suma cukrów prostych: 96.41 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; Sól: 5.25 g;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 60g', Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku (1a,6,9) 350 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Cukinia gotowana 50 g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schab ze spiżarni 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.00 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; suma cukrów prostych: 32.38 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.88 g; Błonnik pokarmowy: 46.78 g; Sól: 4.09 g;

poniedziałek 2025-02-17		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml	Zupa pejszanka z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.23 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; suma cukrów prostych: 111.92 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; Sól: 5.74 g;

poniedziałek 2025-02-17		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1473.23 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 150.48 g; suma cukrów prostych: 60.89 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; Błonnik pokarmowy: 10.41 g; Sól: 2.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kasza gryczana 180g, Pieczeń rzymska w sosie (1a,3,9,10) 100/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2726.40 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; suma cukrów prostych: 83.47 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sól: 6.68 g;

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pieczeń rzymska w sosie (1a,3,9,10) 100/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2872.01 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; Sól: 4.57 g;

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pieczeń rzymska w sosie (1a,3,9,10) 100/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2872.01 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; Sól: 4.57 g;

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kasza gryczana 180g, Pieczeń rzymska w sosie (1a,3,9,10) 100/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g b/cukru,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2861.56 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Tłuszcz: 118.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Sól: 6.95 g;

wtorek 2025-02-18		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pieczeń rzymska w sosie (1a,3,9,10) 100/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3010.01 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; suma cukrów prostych: 102.69 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; Sól: 4.57 g;

wtorek 2025-02-18		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Mus z truskawką 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1575.24 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Węglowodany ogółem: 165.05 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; Błonnik pokarmowy: 12.03 g; Sól: 2.19 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2025-02-19

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą i papryką 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.41 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; suma cukrów prostych: 64.55 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 6.57 g;

środa 2025-02-19

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.62 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Sól: 5.41 g;

środa 2025-02-19

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.62 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Sól: 5.41 g;

środa 2025-02-19

Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*,	Zupa ogórkowa z ryżem (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 150g, szpinak gotowany (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą i papryką 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Ogórek kiszony (10) 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.12 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; suma cukrów prostych: 53.53 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Sól: 6.57 g;

środa 2025-02-19		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenney (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenney (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; suma cukrów prostych: 81.69 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Sól: 5.91 g;

środa 2025-02-19		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml	Zupa ryżowa z włośzczyną + mięso (1a,9) 500ml, WODA 500ML,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1683.38 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 209.19 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Sól: 3.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka 60g', kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Pasta z fasoli 80g*, ogórek 60g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.53 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 7.44 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie (1a,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.50 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; suma cukrów prostych: 92.72 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sól: 5.68 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek fromage (7) 80g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie (1a,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.70 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; suma cukrów prostych: 92.67 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sól: 5.70 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka 60g', Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie (1a,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Pasta z fasoli 80g*, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.17 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; suma cukrów prostych: 36.91 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g; Sól: 6.84 g;

czwartek 2025-02-20	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek fromage (7) 80g, Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie (1a,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.07 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; suma cukrów prostych: 91.98 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Sól: 5.82 g;

czwartek 2025-02-20	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą+mięso (9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, herbata czarna 250ml
II Śniadanie: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1777.64 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 186.83 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.74 g; Sól: 1.11 g;

Oznaczenia alergenów:

- 1** - Zboża zawierające gluten:
 - 1a** - gluten pszenica
 - 1b** - gluten żyto
 - 1c** - gluten jęczmień
 - 1d** - gluten owies
 - 1e** - gluten orkisz
 - 1f** - gluten kamut
- 2** - Skorupiaki i pochodne,
- 3** - Jaja i pochodne,
- 4** - Ryby i pochodne,
- 5** - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6** - Soja i pochodne,
- 7** - Mleko i pochodne,
- 8** - Orzechy:
 - 8a** - migdały (*Amygdalus communis* L.)
 - 8b** - orzechy laskowe (*Corylus avellana*)
 - 8c** - orzechy włoskie (*Juglans regia*)
 - 8d** - orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*)
 - 8e** - orzechy pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch)
 - 8f** - orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*)
 - 8g** - pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*)
 - 8h** - orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*)
- 9** - Seler i pochodne,
- 10** - Gorczyca i pochodne,
- 11** - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12** - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13** - Łubin i pochodne,
- 14** - Mięczaki i pochodne,