

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 100g, Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Naleśniki z serem (1a,3,7) 350g - 3szt., Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2843.39 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; suma cukrów prostych: 74.18 g; Tłuszcz: 125.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sól: 6.04 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 100g, Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.03 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Sól: 5.05 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 100g, Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.03 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-21		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Parówki z filetem z kurczaka (10) 100g, Ketchup (9) 15g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Makaron razowy z serem (1a,3,7) 150/100g, jogurt naturalny (7) 150 g, jabłko 150 g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szyinka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.85 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sól: 5.80 g;

piątek 2025-02-21		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 100g, Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.03 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Sól: 5.05 g;

piątek 2025-02-21		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, WODA 500ML,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1732.79 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 177.64 g; suma cukrów prostych: 45.47 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 13.94 g; Sól: 2.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka 60g', kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka z cebulką (1a) 150/30g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Schab ze spiżarni 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; suma cukrów prostych: 72.48 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sól: 4.37 g;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Pomidor b/skórki z jogurtem (7)150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Schab ze spiżarni 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.37 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 4.84 g;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Pomidor b/skórki z jogurtem (7)150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Schab ze spiżarni 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.37 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 4.84 g;

sobota 2025-02-22 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, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szyunka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka 60g', herbata czarna b/c 250ml*	Zupa szpinakowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, pomidor 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Schab ze spiżarni 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.90 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; suma cukrów prostych: 54.97 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sól: 4.51 g;

sobota 2025-02-22		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szyunka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Pomidor b/skórki z jogurtem (7)150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Schab ze spiżarni 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.47 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 5.34 g;

sobota 2025-02-22		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa z kaszą manną+mięso+olej (1a) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 195 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.66 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 236.78 g; suma cukrów prostych: 51.05 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

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

niedziela 2025-02-23

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Surówka colesław (3,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.40 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; suma cukrów prostych: 66.90 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sól: 6.38 g;

niedziela 2025-02-23

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Twarożek (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Węglowodany ogółem: 261.89 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Sól: 4.11 g;

niedziela 2025-02-23

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Twarożek (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Węglowodany ogółem: 261.89 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Sól: 4.11 g;

niedziela 2025-02-23

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) 30g, Szyńka premium konserwowa (1a,6) 80g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Kalafior gotowany 50g, WODA	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka 35g',

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Węglowodany ogółem: 242.66 g; suma cukrów prostych: 29.03 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sól: 5.25 g;

niedziela 2025-02-23		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 50g, Szyńka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., Pasta jarzynowa (9,10) 50g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.15 kcal; Białko ogółem: 145.20 g; Węglowodany ogółem: 265.19 g; suma cukrów prostych: 75.18 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Sól: 5.06 g;

niedziela 2025-02-23		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1763.54 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Węglowodany ogółem: 182.76 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; Błonnik pokarmowy: 12.04 g; Sól: 3.40 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2025-02-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek kiszony (10) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza pęczak (1c) 180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Papryka 60g', herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.26 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; suma cukrów prostych: 84.27 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sól: 6.50 g;

poniedziałek 2025-02-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.78 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 5.02 g;

poniedziałek 2025-02-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.78 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-24		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza pęczak (1c) 150g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Surówka z selera i pora (7,9) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Papryka 60g', herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 150 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym b/cukru (7) 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska 30g, Roszponka 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; suma cukrów prostych: 71.93 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; Sól: 8.04 g;

poniedziałek 2025-02-24		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.78 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; suma cukrów prostych: 82.04 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 5.14 g;

poniedziałek 2025-02-24		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, 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: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.80 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Węglowodany ogółem: 200.13 g; suma cukrów prostych: 48.93 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; Sól: 2.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 80g*, Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Marchewka z groszkiem (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2744.12 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; suma cukrów prostych: 73.30 g; Tłuszcz: 115.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Sól: 5.60 g;

wtorek 2025-02-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 80g*, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.51 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sól: 5.04 g;

wtorek 2025-02-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 80g*, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.51 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sól: 5.04 g;

wtorek 2025-02-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 80g*, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Sałata lodowa z sosem winegret 100g, Marchewka z groszkiem (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2830.84 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Węglowodany ogółem: 242.06 g; suma cukrów prostych: 31.62 g; Tłuszcz: 150.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; Sól: 5.43 g;

wtorek 2025-02-25		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 80g*, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa z zacierką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2736.51 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; suma cukrów prostych: 76.59 g; Tłuszcz: 109.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sól: 5.18 g;

wtorek 2025-02-25		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1500.14 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 153.87 g; suma cukrów prostych: 38.76 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; Błonnik pokarmowy: 15.12 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka 60g', kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, Surówka wielowarzywna (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.68 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 6.62 g;

środa 2025-02-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.44 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sól: 6.69 g;

środa 2025-02-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.94 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; suma cukrów prostych: 75.56 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sól: 6.44 g;

środa 2025-02-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 330ml, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka 60g', herbata czarna b/c 250ml*	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, Surówka wielowarzywna (9) 50g, szpinak gotowany (9) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.35 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.22 g; Sól: 5.75 g;

środa 2025-02-26	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 80g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Indyk w galarecie (1a,6,7,9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.94 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; suma cukrów prostych: 76.86 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Sól: 6.58 g;

środa 2025-02-26	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa szpinakowa z kaszą manną+mięso+olej (1a) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Maślanka (7) 330ml,	Podwieczorek: Mus: banan, jabłko 100 g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.49 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 242.56 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sól: 2.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Schab ze szpizarni 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynka gotowana 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pączek (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2873.63 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; suma cukrów prostych: 86.03 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sól: 7.07 g;

czwartek 2025-02-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Schab ze szpizarni 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pomidorowy (1a) 50g, Buraczki na ciepło (1a) 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, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pączek (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2543.69 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sól: 5.30 g;

czwartek 2025-02-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Schab ze szpizarni 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pomidorowy (1a) 50g, Buraczki na ciepło (1a) 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, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pączek (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2543.69 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sól: 5.30 g;

czwartek 2025-02-27		
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, Schab ze szpizarni 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynka gotowana 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Pączek (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Papryka 35g',

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2780.11 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; suma cukrów prostych: 50.05 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.80 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sól: 6.27 g;

czwartek 2025-02-27	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Schab ze szpizarni 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pomidorowy (1a) 50g, Buraczki na ciepło (1a) 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, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pączek (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2705.69 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; suma cukrów prostych: 95.27 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sól: 5.42 g;

czwartek 2025-02-27	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomidorowy 195 ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1949.76 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 189.25 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.66 g; Błonnik pokarmowy: 15.89 g; Sól: 2.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

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

piątek 2025-02-28

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek kiszony (10) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, ser biały (7) 30g, Papryka 60g', herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.80 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 8.06 g;

piątek 2025-02-28

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, ser biały (7) 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.94 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; suma cukrów prostych: 83.91 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sól: 4.37 g;

piątek 2025-02-28

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, ser biały (7) 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.94 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; suma cukrów prostych: 83.91 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sól: 4.37 g;

piątek 2025-02-28

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, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (10) 100g, Cukinia gotowana 50 g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, ser biały (7) 30g, Papryka 60g', herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynka 1 szt. ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.94 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Sól: 7.20 g;

piątek 2025-02-28		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, ser biały (7) 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.04 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; suma cukrów prostych: 99.42 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sól: 4.87 g;

piątek 2025-02-28		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	zupa krupnik+ziemniaki+mięso(1c,9,10) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1489.14 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Węglowodany ogółem: 189.64 g; suma cukrów prostych: 52.50 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; Błonnik pokarmowy: 12.05 g; Sól: 2.66 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,