

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>		
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., pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Schab ze spiżarni 30g, Hummus naturalny (11) 80g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2492.04 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; suma cukrów prostych: 97.16 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; Sól: 5.09 g;

<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>		
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, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Schab ze spiżarni 80g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2460.76 kcal; Białko ogółem: 134.04 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Sól: 3.55 g;

<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Schab ze spiżarni 80g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2460.76 kcal; Białko ogółem: 134.04 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Sól: 3.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-01		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, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 100g, Surówka wielowarzywna (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schab ze spiżarni 30g, Hummus naturalny (11) 80g, Roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 250ml
<b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym b/cukru (7) 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka rodzinna z kurczą 30 g, Rukola 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2504.16 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; suma cukrów prostych: 59.90 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 4.73 g;

sobota 2025-03-01		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, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Schab ze spiżarni 80g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2550.76 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; suma cukrów prostych: 100.19 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Sól: 3.79 g;

sobota 2025-03-01		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1940.24 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Węglowodany ogółem: 171.52 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.28 g; Błonnik pokarmowy: 11.49 g; Sól: 1.98 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2025-03-02 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</span>		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Ketchup (9) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Papryka 60g', kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ;	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Szyнка premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie (8c) 35g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2613.63 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; suma cukrów prostych: 69.13 g; Tłuszcz: 114.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 7.35 g;

niedziela 2025-03-02 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</span>		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Marchew w plastrach na parze 60g, Ketchup (9) 15g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie (1a,9,10) 100/100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ;	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szyнка premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2218.64 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 75.06 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 5.83 g;

niedziela 2025-03-02 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</span>		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Marchew w plastrach na parze 60g, Ketchup (9) 15g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie (1a,9,10) 100/100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ;	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szyнка premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2218.64 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 75.06 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 5.83 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-02	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, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Papryka 60g', Ketchup (9) 15g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Kasza jęczmienna gotowana (1c) 150g, Bitka schabowa (1a,9,10) 100g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Sałata lodowa z sosem winegret 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie (8c) 35g,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Rzodkiewka 35g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2753.93 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; suma cukrów prostych: 37.29 g; Tłuszcz: 136.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sól: 7.70 g;

niedziela 2025-03-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z filetem z kurczaka (10) 2 szt., Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Marchew w plastrach na parze 60g, Ketchup (9) 15g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie (1a,9,10) 100/100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2455.64 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; suma cukrów prostych: 94.41 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 5.98 g;

niedziela 2025-03-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Ryż 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 ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1677.68 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Węglowodany ogółem: 189.58 g; suma cukrów prostych: 51.05 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sól: 2.10 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Dżem wiśniowy 2 szt., Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzepakowym (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2286.42 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; suma cukrów prostych: 88.30 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 5.82 g;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem wiśniowy 2 szt., Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (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', 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*
<b>II Śniadanie:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1983.63 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Sól: 3.58 g;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem wiśniowy 2 szt., Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (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', 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*
<b>II Śniadanie:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2008.93 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; suma cukrów prostych: 86.40 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sól: 3.56 g;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		

## 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 ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, szpinak gotowany (9) 50g, WODA	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka (7) 330ml,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Szczypiorek 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2351.96 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; suma cukrów prostych: 44.22 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sól: 5.52 g;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 80g, Dżem wiśniowy 2 szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (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', 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*
<b>II Śniadanie:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2109.93 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; suma cukrów prostych: 89.70 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sól: 4.51 g;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1531.20 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 183.35 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Błonnik pokarmowy: 13.72 g; Sól: 1.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

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

**wtorek 2025-03-04**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa**

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj (3) 100 g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 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 kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.22 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; suma cukrów prostych: 84.48 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sól: 6.46 g;

**wtorek 2025-03-04**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna**

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka (3,7) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafor gotowany 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*
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.47 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; suma cukrów prostych: 91.75 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sól: 4.08 g;

**wtorek 2025-03-04**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka (3,7) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafor gotowany 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*
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.47 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; suma cukrów prostych: 91.75 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sól: 4.08 g;

**wtorek 2025-03-04**

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj (3) 100 g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 100g, Kalafior gotowany 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 kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Rzodkiewka 35g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2477.70 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sól: 5.45 g;

<b>wtorek 2025-03-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka (3,7) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafior gotowany 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*
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (7) 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2371.97 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; suma cukrów prostych: 100.00 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 4.26 g;

<b>wtorek 2025-03-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus: banan, jabłko 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2077.29 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 237.82 g; suma cukrów prostych: 50.61 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sól: 1.99 g;



## Jadłospis dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

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

**środa 2025-03-05**

**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', Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2742.39 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; suma cukrów prostych: 79.65 g; Tłuszcz: 103.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 4.89 g;

**środa 2025-03-05**

**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, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2554.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; suma cukrów prostych: 81.51 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sól: 3.92 g;

**środa 2025-03-05**

**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, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2554.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; suma cukrów prostych: 81.51 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sól: 3.92 g;

**środa 2025-03-05**

**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*	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem zielonym 100g, Marchew oprószana (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka (7) 330ml,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2717.81 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Tłuszcz: 107.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; Sól: 4.69 g;

<b>środa 2025-03-05</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek (7) 50g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2676.19 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; suma cukrów prostych: 97.02 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sól: 4.42 g;

<b>środa 2025-03-05</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka (7) 330ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1506.95 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Węglowodany ogółem: 150.70 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; Błonnik pokarmowy: 13.57 g; Sól: 3.88 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b></span>		
jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką w sosie własnym (1a) 130/50g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Sól: 8.55 g;

<b>czwartek 2025-03-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b></span>		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2137.72 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 7.23 g;

<b>czwartek 2025-03-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b></span>		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2137.72 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 7.23 g;

<b>czwartek 2025-03-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></span>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze szpizarni 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml
<b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 30g, Rukola 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 102.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sól: 6.44 g;

czwartek 2025-03-06	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze szpizarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 7.38 g;

czwartek 2025-03-06	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 ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1505.80 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Węglowodany ogółem: 151.91 g; suma cukrów prostych: 39.06 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.09 g; Sól: 2.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

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

**piątek 2025-03-07**

**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, Szyinka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 60g', Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z kaszą manną (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Sałatka z buraczków 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*
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> paluszki z sezamem (1a,11) 70g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2326.32 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sól: 5.93 g;

**piątek 2025-03-07**

**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, Szyinka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z kaszą manną (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, 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*
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; suma cukrów prostych: 80.31 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sól: 5.89 g;

**piątek 2025-03-07**

**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, Szyinka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z kaszą manną (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 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*
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; suma cukrów prostych: 80.31 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sól: 5.89 g;

**piątek 2025-03-07**

**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 szpinakowa z kaszą manną (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, 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 200ml*,
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schab ze spiżarni 30g, Roszponka 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.27 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; suma cukrów prostych: 32.70 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sól: 5.43 g;

<b>piątek 2025-03-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
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, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z kaszą manną (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 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*
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.19 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; suma cukrów prostych: 95.82 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sól: 6.38 g;

<b>piątek 2025-03-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
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*
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1481.21 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Węglowodany ogółem: 152.47 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; Błonnik pokarmowy: 10.41 g; Sól: 2.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>		
Kefir (7) 200g - 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 fasolowa (1,9) 350ml*, Kasza gryczana 180g, Rolada z pieczarkami i serem w sosie pieczeniowym (7,9,10) 130g/50ml , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Szyńka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2767.74 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; suma cukrów prostych: 78.78 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sól: 8.05 g;

<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>		
Kefir (7) 200g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szyńka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2696.92 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; suma cukrów prostych: 78.39 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 6.61 g;

<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kefir (7) 200g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szyńka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2696.92 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; suma cukrów prostych: 78.39 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 6.61 g;

<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 200g - 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 200ml*,	Zupa fasolowa (1,9) 350ml*, kasza gryczana 150g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Cukinia gotowana 50 g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g b/cukru,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasta jarzynowa (9) 30g, Sałata lodowa 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2668.61 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; suma cukrów prostych: 63.92 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; Sól: 6.86 g;

<b>sobota 2025-03-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
Kefir (7) 200g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny owocowy (7) 200g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2834.92 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; suma cukrów prostych: 100.19 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 6.61 g;

<b>sobota 2025-03-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
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*
<b>II Śniadanie:</b> Kefir (7) 150g - 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus z truskawką 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1876.20 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 212.73 g; suma cukrów prostych: 61.33 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sól: 2.16 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

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

**niedziela 2025-03-09**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa**

Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Mizeria (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.11 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 6.54 g;

**niedziela 2025-03-09**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna**

Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2023.76 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Węglowodany ogółem: 249.11 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sól: 4.77 g;

**niedziela 2025-03-09**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2023.76 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Węglowodany ogółem: 249.11 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sól: 4.77 g;

**niedziela 2025-03-09**

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mizeria (7) 50g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka (7) 330ml,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Ogórek kiszony (10) 35g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.48 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Węglowodany ogółem: 252.85 g; suma cukrów prostych: 35.55 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sól: 5.46 g;

niedziela 2025-03-09		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serki Haga (7) 3 szt., szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.86 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Węglowodany ogółem: 264.62 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sól: 5.27 g;

niedziela 2025-03-09		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawką 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1509.00 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 177.89 g; suma cukrów prostych: 48.66 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.71 g; Sól: 3.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

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

**poniedziałek 2025-03-10**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa**

Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ;	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, papryką, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Pasta z fasoli 80g*, ogórek 60g, herbata czarna 250ml* ;
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2361.94 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; suma cukrów prostych: 101.09 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; Sól: 7.43 g;

**poniedziałek 2025-03-10**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna**

Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ;	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ;
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; suma cukrów prostych: 92.66 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sól: 6.14 g;

**poniedziałek 2025-03-10**

**Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ;	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ;
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; suma cukrów prostych: 92.66 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sól: 6.14 g;

**poniedziałek 2025-03-10**

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

## Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Leczo pomidorowe z cukinią, papryką, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, szpinak gotowany (9) 50g, Surówka z marchwi i ogórka kisz. z olejem rzep. (10) 100g, Kompot z jabłkami	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Pasta z fasoli 80g*, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Roszponka 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2666.12 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; suma cukrów prostych: 52.85 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; Błonnik pokarmowy: 46.81 g; Sól: 6.92 g;

<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa</b>
Jogurt pitny owocowy (7) 200g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Szyntka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g,	<b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.35 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; suma cukrów prostych: 95.96 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sól: 7.09 g;

<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		<b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna</b>
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa kalafiorowa z ryżem+ mięso (1a,7,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml,	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt pitny owocowy (7) 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1841.67 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; suma cukrów prostych: 75.14 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Sól: 1.26 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,