

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiew 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smaŹony (1a,3,4,9) 120g, Surówka z kapusty kiszanej z marchewką i olejem 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.14 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; suma cukrów prostych: 88.39 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 6.36 g;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.28 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; suma cukrów prostych: 86.24 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 4.37 g;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.28 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; suma cukrów prostych: 86.24 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 4.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa peyzanka (1a,7,9,10)350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Surówka z kapusty kiszanej z marchewką i olejem 100g, WODA 500ML,		chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Cukinia na parze 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,		Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.88 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; suma cukrów prostych: 40.46 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.90 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; Sól: 5.26 g;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa peyzanka (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,		Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; suma cukrów prostych: 93.71 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; Sól: 5.13 g;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa peyzanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Podwieczorek: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,		Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1747.99 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Węglowodany ogółem: 164.57 g; suma cukrów prostych: 38.08 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; Błonnik pokarmowy: 17.77 g; Sól: 1.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Kotlet mielony smażony (1a,3,9) 110g, Sos pomidorowy (1a) 50g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzepakowym (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, Kielbasa krakowska 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2664.53 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 6.25 g;

sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sos pomidorowy (1a) 50g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.99 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; suma cukrów prostych: 87.18 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sól: 5.75 g;

sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sos pomidorowy (1a) 50g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.99 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; suma cukrów prostych: 87.18 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sól: 5.75 g;

sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 330ml, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sos pomidorowy (1a) 50g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, Kielbasa krakowska 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym b/cukru (7) 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Hummus naturalny (11) 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2775.01 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.43 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sól: 6.36 g;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sos pomidorowy (1a) 50g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; suma cukrów prostych: 93.03 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Sól: 5.81 g;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Maślanka (7) 330ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1911.86 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 14.92 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2025-03-23		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.90 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; suma cukrów prostych: 65.68 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sól: 7.28 g;

niedziela 2025-03-23		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka 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 jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.76 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sól: 6.43 g;

niedziela 2025-03-23		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka 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 jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.76 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sól: 6.43 g;

niedziela 2025-03-23		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Marchew oprószana (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; Sól: 5.99 g;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka 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 jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2540.76 kcal; Białko ogółem: 149.85 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; suma cukrów prostych: 81.19 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sól: 6.58 g;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.90 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Węglowodany ogółem: 188.53 g; suma cukrów prostych: 48.98 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Błonnik pokarmowy: 15.54 g; Sól: 1.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2025-03-24Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Maślanka (7) 200 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.53 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; suma cukrów prostych: 80.08 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 4.49 g;

poniedziałek 2025-03-24Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 200 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; suma cukrów prostych: 103.43 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 3.52 g;

poniedziałek 2025-03-24Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 200 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; suma cukrów prostych: 103.43 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 3.52 g;

poniedziałek 2025-03-24Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 200 g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.01 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; suma cukrów prostych: 49.53 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g; Sól: 4.37 g;

poniedziałek 2025-03-24			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Maślanka (7) 200 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.17 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; suma cukrów prostych: 118.94 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 4.01 g;

poniedziałek 2025-03-24			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Maślanka (7) 200 g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.20 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 181.09 g; suma cukrów prostych: 70.29 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; Błonnik pokarmowy: 10.86 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2660.89 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; suma cukrów prostych: 84.96 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 5.76 g;

wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z olejem (10) 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, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.38 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sól: 4.27 g;

wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z olejem (10) 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, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.38 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sól: 4.27 g;

wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Sałatka z pomidora z olejem (10) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; Sól: 4.48 g;

wtorek 2025-03-25			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z olejem (10) 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, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 200ml,		Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.88 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; suma cukrów prostych: 88.18 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sól: 4.45 g;

wtorek 2025-03-25			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,		Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 200ml,		Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1594.14 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Węglowodany ogółem: 160.88 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 13.74 g; Sól: 2.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-03-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jablko 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2698.19 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; suma cukrów prostych: 90.54 g; Tłuszcz: 109.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sól: 6.32 g;

środa 2025-03-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.90 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; suma cukrów prostych: 85.94 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Sól: 5.95 g;

środa 2025-03-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.90 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; suma cukrów prostych: 85.94 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Sól: 5.95 g;

środa 2025-03-26	
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, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, brokuł gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schab ze spiżarni 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2867.52 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Tłuszcz: 122.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Sól: 5.93 g;

środa 2025-03-26 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretką 175g ,	Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2744.90 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; suma cukrów prostych: 106.41 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sól: 6.18 g;

środa 2025-03-26 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretką 175g ,	Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1674.26 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Węglowodany ogółem: 183.52 g; suma cukrów prostych: 74.40 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; Błonnik pokarmowy: 11.43 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2025-03-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiew 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa z pestkami dyni (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz drob-wieprz po węgiersku (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Szynka gotowana 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.50 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; suma cukrów prostych: 57.09 g; Tłuszcz: 118.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 7.38 g;

czwartek 2025-03-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka gotowana 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.34 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; suma cukrów prostych: 80.36 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sól: 6.99 g;

czwartek 2025-03-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka gotowana 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.34 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; suma cukrów prostych: 80.36 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sól: 6.99 g;

czwartek 2025-03-27		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa dyniowa z pestkami dyni (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Gulasz drob-wieprz po węgiersku (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Cukinia gotowana 50 g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka gotowana 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasta z fasoli (9) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.53 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; suma cukrów prostych: 33.40 g; Tłuszcz: 120.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; Sól: 7.10 g;

czwartek 2025-03-27			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowo-drobiowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka gotowana 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.34 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sól: 7.23 g;

czwartek 2025-03-27			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1854.89 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Węglowodany ogółem: 202.26 g; suma cukrów prostych: 45.03 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; Sól: 3.00 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.65 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; suma cukrów prostych: 112.72 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Sól: 3.85 g;

piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; suma cukrów prostych: 111.64 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sól: 3.25 g;

piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; suma cukrów prostych: 111.64 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sól: 3.25 g;

piątek 2025-03-28 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, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku (1a,6,9) 350 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. truskawkowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.95 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; suma cukrów prostych: 67.64 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; Błonnik pokarmowy: 51.92 g; Sól: 3.80 g;

piątek 2025-03-28			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Twarożek (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.72 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; suma cukrów prostych: 127.15 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sól: 3.74 g;

piątek 2025-03-28			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,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*			
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1723.25 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Węglowodany ogółem: 201.02 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; Błonnik pokarmowy: 12.42 g; Sól: 2.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2025-03-29Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, dżem brzoskwinowy 25g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza gryczana 180g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką w sosie własnym(1a) 130/50g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką 120g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.53 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 7.50 g;

sobota 2025-03-29Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml, dżem brzoskwinowy 25g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sól: 5.77 g;

sobota 2025-03-29Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml, dżem brzoskwinowy 25g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sól: 5.77 g;

sobota 2025-03-29Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, kasza gryczana 150g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, szpinak gotowany (9) 50g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką 120g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 30g, Ogórek kiszony (10) 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.42 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; suma cukrów prostych: 27.11 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sól: 6.75 g;

sobota 2025-03-29 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , dżem brzoskwiniowy 25g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szyunka premium konserwowa (1a,6) 30g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; suma cukrów prostych: 67.63 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sól: 5.92 g;

sobota 2025-03-29 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 250g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1841.58 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Węglowodany ogółem: 177.89 g; suma cukrów prostych: 72.23 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 11.96 g; Sól: 2.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z szynką konserwową (1a,6,7) 100g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.68 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; suma cukrów prostych: 96.55 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sól: 8.14 g;

niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z szynką konserwową (1a,6,7) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; suma cukrów prostych: 99.26 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 6.92 g;

niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z szynką konserwową (1a,6,7) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; suma cukrów prostych: 99.26 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 6.92 g;

niedziela 2025-03-30	
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 330ml, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Surówka z marchwi i ogórka kisz.z olejem rzep.(10) 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z szynką konserwową (1a,6,7) 100g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Hummus naturalny (11) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.69 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; Sól: 6.74 g;

niedziela 2025-03-30			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z szynką konserwową (1a,6,7) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.58 kcal; Białko ogółem: 140.45 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; suma cukrów prostych: 105.56 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 7.16 g;

niedziela 2025-03-30			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso (1a,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.45 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Węglowodany ogółem: 219.18 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g; Sól: 2.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2868.08 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; suma cukrów prostych: 76.75 g; Tłuszcz: 126.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sól: 7.35 g;

poniedziałek 2025-03-31Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 400ml*, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, 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, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2985.89 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Tłuszcz: 126.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; Sól: 6.27 g;

poniedziałek 2025-03-31Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 400ml*, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, 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, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2985.89 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Tłuszcz: 126.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; Sól: 6.27 g;

poniedziałek 2025-03-31Jadłospis 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, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Sałata lodowa z jogurtem (7) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2867.54 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; suma cukrów prostych: 49.43 g; Tłuszcz: 131.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sól: 7.46 g;

poniedziałek 2025-03-31			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenney (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 400ml*, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, WODA 500ML,	Chleb pszenney (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3060.89 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; suma cukrów prostych: 81.72 g; Tłuszcz: 129.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; Sól: 6.41 g;

poniedziałek 2025-03-31			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, WODA 500ML,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1599.54 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Węglowodany ogółem: 149.13 g; suma cukrów prostych: 34.72 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; Błonnik pokarmowy: 13.53 g; Sól: 2.70 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,