

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g (SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2451.98 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 90.02 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; Sód: 3341.61 mg; Potas: 5030.08 mg; Fosfor: 1255.89 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g , Salata lodowa z sosem winegret 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2340.12 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.54 g; Sód: 2755.54 mg; Potas: 4918.29 mg; Fosfor: 1202.39 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g , Salata lodowa z sosem winegret 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2340.12 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.54 g; Sód: 2755.54 mg; Potas: 4918.29 mg; Fosfor: 1202.39 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Śliwki węgierki 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g (SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100 g , Szpinak 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2211.70 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 90.90 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Sód: 3725.27 mg; Potas: 4526.74 mg; Fosfor: 1089.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1443.68 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 192.50 g; Błonnik pokarmowy: 11.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g; Sód: 1243.36 mg; Potas: 3644.28 mg; Fosfor: 1461.39 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g , Sałata lodowa z sosem winegret 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2414.12 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; Sód: 2755.94 mg; Potas: 4918.29 mg; Fosfor: 1202.39 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-10 13:38:25

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-10 13:38:25

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt - 350 g, sos pomidorowy 100 g (GLU pszen, JAJ), Świeża fasolka szparagowa, gotowana z bułką tartą 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.60 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.56 g; Sód: 4809.58 mg; Potas: 3110.91 mg; Fosfor: 1142.63 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty 3 szt - 350 g, w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, SEL), Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.90 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 102.48 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Sód: 3991.42 mg; Potas: 3708.14 mg; Fosfor: 1313.31 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt - 350 g, sos pomidorowy 100 g (GLU pszen, JAJ), Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.96 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 3751.55 mg; Potas: 3474.24 mg; Fosfor: 1299.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt - 350 g, sos pomidorowy 100 g (GLU pszen, JAJ), Świeża fasolka szparagowa, gotowana 100 g, Surówka z marchewki 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.12 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 4147.73 mg; Potas: 2673.91 mg; Fosfor: 1173.57 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus brzoskwinowy ze świeżych brzoskwiń 200 g,	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1430.45 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 152.83 g; Błonnik pokarmowy: 13.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.98 g; Sód: 1550.95 mg; Potas: 3251.35 mg; Fosfor: 1230.19 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia pieczona 150 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt - 350 g, sos pomidorowy 100 g (GLU pszen, JAJ), Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g 1 szt, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.96 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 3751.10 mg; Potas: 3427.99 mg; Fosfor: 1292.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g, Ziemniaki 180 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem i szczypiorkiem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2274.55 kcal; Białko ogółem : 81.87 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g; Sód: 2672.90 mg; Potas: 27.84 mg; Fosfor: 21.91 mg;		
niedziela 2025-09-14 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.43 kcal; Białko ogółem : 73.12 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 258.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; Sód: 2756.36 mg; Potas: 25.92 mg; Fosfor: 10.97 mg;		
niedziela 2025-09-14 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.43 kcal; Białko ogółem : 73.12 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 258.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; Sód: 2756.36 mg; Potas: 25.92 mg; Fosfor: 10.97 mg;		
niedziela 2025-09-14 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g 180 g, Ziemniaki 150 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE), Bukiet warzyw 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, ogórek zielony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2321.15 kcal; Białko ogółem : 89.95 g; Tłuszcz: 100.42 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; Sód: 2382.04 mg; Potas: 27.17 mg; Fosfor: 8.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1598.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; Błonnik pokarmowy: 13.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Sód: 1425.35 mg; Potas: 20.11 mg; Fosfor: 35.38 mg;		
niedziela 2025-09-14Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Ser biały 40 g (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1905.03 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodany ogółem: 257.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Sód: 2816.36 mg; Potas: 26.02 mg; Fosfor: 28.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g, Marchewka z groszkiem 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g, Kielbasa krakowska 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2749.08 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 99.63 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 3606.23 mg; Potas: 3492.67 mg; Fosfor: 0.41 mg;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie zielonym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g, Schab gotowany 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.29 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Sód: 2553.33 mg; Potas: 3577.16 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie zielonym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g, Schab gotowany 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.29 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Sód: 2553.33 mg; Potas: 3577.16 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 150 g, Marchewka z groszkiem 100 g (GLU pszen), Cukinia 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g, Kielbasa krakowska 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 40 g, Rzodkiewka 60 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2627.48 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 102.76 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 3859.99 mg; Potas: 3539.58 mg; Fosfor: 0.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1505.15 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 178.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Sód: 985.05 mg; Potas: 3817.45 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
poniedziałek 2025-09-15Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy 2 szt (MLE), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2681.29 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 2553.33 mg; Potas: 3577.16 mg; Fosfor: 0.00 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-04 15:31:18

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-16Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1457.61 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 170.62 g; Błonnik pokarmowy: 12.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Sód: 1122.59 mg; Potas: 3152.20 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
wtorek 2025-09-16Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Kalafior na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Buraczki na ciepło drobno tarte 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2689.71 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz 106.33 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Sód: 3233.44 mg; Potas: 3321.76 mg; Fosfor: 58.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2783.67 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 2926.93 mg; Potas: 37.34 mg; Fosfor: 40.01 mg;		
środa 2025-09-17 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2350.09 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 3032.23 mg; Potas: 35.30 mg; Fosfor: 44.75 mg;		
środa 2025-09-17 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2350.09 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 3032.23 mg; Potas: 35.30 mg; Fosfor: 44.75 mg;		
środa 2025-09-17 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa krem z dyni z oliwą 350 g (SEL), Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100 g , Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Rzodkiewka 60 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2396.04 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 89.86 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Sód: 2567.88 mg; Potas: 31.02 mg; Fosfor: 39.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1593.85 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 188.72 g; Błonnik pokarmowy: 9.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; Sód: 1366.35 mg; Potas: 19.00 mg; Fosfor: 46.31 mg;		
środa 2025-09-17		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2479.79 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Sód: 3023.38 mg; Potas: 36.04 mg; Fosfor: 45.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 70 g (MLE), Pasta warzywna 50 g, Ogórek zielony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Stek wieprzowy smażony z mięsa mielonego 110 g (GLU pszen), sos pieczeniowy 50 g, Ryż brązowy 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2703.54 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz 105.84 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.32 g; Sód: 3843.74 mg; Potas: 32.94 mg; Fosfor: 25.09 mg;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Brokuły 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2513.95 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.61 g; Sód: 4209.50 mg; Potas: 31.09 mg; Fosfor: 33.10 mg;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Brokuły 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2513.95 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.61 g; Sód: 4209.50 mg; Potas: 31.09 mg; Fosfor: 33.10 mg;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 70 g (MLE), Pasta warzywna 50 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g, Surówka z kapusty kiszonej 100 g, Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.43 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz 103.74 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.58 g; Sód: 4252.75 mg; Potas: 26.21 mg; Fosfor: 17.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1428.87 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 180.92 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Sód: 1468.59 mg; Potas: 18.17 mg; Fosfor: 20.91 mg;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Brokuły 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2608.45 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 94.31 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g; Sód: 4304.00 mg; Potas: 31.99 mg; Fosfor: 34.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-19Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Naleśniki z serem 2 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2995.47 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz 119.01 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; Sód: 2825.76 mg; Potas: 3505.44 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
piątek 2025-09-19Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Makaron z serem 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.63 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.58 g; Sód: 2359.19 mg; Potas: 3327.00 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
piątek 2025-09-19Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g 1 szt (MLE), Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Makaron z serem 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.63 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.58 g; Sód: 2359.19 mg; Potas: 3327.00 mg; Fosfor: 0.00 mg;		
piątek 2025-09-19Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Makaron razowy z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidorki koktajlowe 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2696.19 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz 109.86 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g; Sód: 2536.79 mg; Potas: 2987.33 mg; Fosfor: 0.00 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-09-04 16:25:14

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.55 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; Sód: 4163.95 mg; Potas: 879.18 mg; Fosfor: 39.23 mg;		
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2184.71 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 2594.52 mg; Potas: 28.44 mg; Fosfor: 37.17 mg;		
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2184.71 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 2594.52 mg; Potas: 28.44 mg; Fosfor: 37.17 mg;		
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Kalafior na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2418.98 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.40 g; Sód: 3854.99 mg; Potas: 875.19 mg; Fosfor: 15.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 1627.05 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 214.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Sód: 1224.40 mg; Potas: 21.56 mg; Fosfor: 23.88 mg;		
sobota 2025-09-20Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2262.71 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g; Sód: 2594.52 mg; Potas: 29.94 mg; Fosfor: 37.17 mg;		

Oznaczenia alergenów:

GLU pszen - Zboża zawierające gluten ,
GLU jęczm - Zboża zawierające gluten ,
GLU żyt - Zboża zawierające gluten ,
GLU orkisz - Zboża zawierające gluten
,
GLU owies - Zboża zawierające gluten
,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
ORZ ziemne - Orzeszki ziemne i
pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
ZIA - Nasiona sezamu i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,
ORZ WŁ - Orzechy włoskie,
MIGD - Migdały,
ORZ LASK - Orzechy laskowe,
ORZ NERK - Orzechy nerkowca,