

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet drobiowy 80 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2861.25 kcal; Białko ogółem : 117.45 g; Tłuszcz 132.63 g; Węglowodany ogółem : 300.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 34.62 g; Sód: 3317.75 mg; WW: 30.06 Por; Cukry: 27.25 g;		
niedziela 2026-05-03		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, 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), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2628.07 kcal; Białko ogółem : 125.72 g; Tłuszcz 110.65 g; Węglowodany ogółem : 285.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 32.68 g; Sód: 2850.56 mg; WW: 28.61 Por; Cukry: 17.07 g;		
niedziela 2026-05-03		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet drobiowy 80 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Pomidor 60 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 , Ryż brązowy 150 g , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Sałata lodowa z sosem winegret 100 g , Cukinia gotowana 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser biały 30 g (MLE), Roszponka 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2782.84 kcal; Białko ogółem : 115.69 g; Tłuszcz 136.03 g; Węglowodany ogółem : 273.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 39.64 g; Sód: 3022.59 mg; WW: 27.36 Por; Cukry: 9.98 g;		
niedziela 2026-05-03		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta zgotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, 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), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2616.87 kcal; Białko ogółem : 125.51 g; Tłuszcz 110.05 g; Węglowodany ogółem : 285.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 16.18 g; Sód: 2846.96 mg; WW: 28.58 Por; Cukry: 17.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g, Serek kanapkowy 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, 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), Ryż biały 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Serek zielony w plastrach 30 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2593.57 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz 105.65 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.08 g; Sód: 2790.56 mg; WW: 29.31 Por; Cukry: 30.07 g;		
niedziela 2026-05-03		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Ryż 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 makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2444.08 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz 84.11 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.29 g; Sód: 1464.71 mg; WW: 30.23 Por; Cukry: 47.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-04		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Kasza manna 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), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowygotowany 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 120 g (MLE), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 3029.22 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz 140.56 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.11 g; Sód: 3405.88 mg; WW: 37.46 Por; Cukry: 33.57 g;		
poniedziałek 2026-05-04		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1939.59 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz 74.32 g; Węglowodany ogółem: 225.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Sód: 1358.02 mg; WW: 22.73 Por; Cukry: 26.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-06		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Polędwica sopocka 30 g (SOJ), Rzodkiewka 60 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka smażony 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2537.35 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.39 g; Sód: 2397.78 mg; WW: 30.15 Por; Cukry: 21.13 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Pasta z tofu i dyni 50 g , Sałata mix 20 g , II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2424.97 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Sód: 2381.69 mg; WW: 32.44 Por; Cukry: 21.09 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Herbata bez cukru 250 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Polędwica sopocka 30 g (SOJ), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krem z cukinii z oliwą 350 g (SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 150 g , Fasolka szparagowa na parze 100 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet drobiowy 40 g , Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2372.04 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 250.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Sód: 2388.10 mg; WW: 25.26 Por; Cukry: 16.71 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Pasta z tofu i dyni 50 g , Sałata mix 20 g , II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Schab gotowany 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2413.77 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 83.42 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.51 g; Sód: 2378.09 mg; WW: 32.41 Por; Cukry: 21.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-06		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Pasta z tofu i dyni 50 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2553.02 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Tłuszcz: 89.02 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; Sód: 2494.19 mg; WW: 33.70 Por; Cukry: 21.59 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa cukiniowa+mięso 500 ml, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1967.00 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; Błonnik pokarmowy: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.43 g; Sód: 1471.96 mg; WW: 25.78 Por; Cukry: 25.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет drobiowy 80 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,</p>	<p>Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2836.38 kcal; Białko ogółem : 113.51 g; Tłuszcz 126.50 g; Węglowodany ogółem : 319.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 3959.10 mg; WW: 32.14 Por; Cukry: 28.43 g;</p>		
piątek 2026-05-08		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,</p>	<p>Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Dynia na ciepło na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2486.66 kcal; Białko ogółem : 128.52 g; Tłuszcz 94.81 g; Węglowodany ogółem : 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Sód: 2283.02 mg; WW: 32.33 Por; Cukry: 11.84 g;</p>		
piątek 2026-05-08		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет drobiowy 80 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,</p>	<p>Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 150 g , Sałata lodowa z sosem winegret 100 g , Dynia na ciepło na parze 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kisiel malinowy bez cukru 200 g ,</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Kielbasa krakowska 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka rodzinna z kurczą 30 g , ogórek zielony 35 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2519.75 kcal; Białko ogółem : 95.57 g; Tłuszcz 106.74 g; Węglowodany ogółem : 298.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Sód: 3324.19 mg; WW: 30.12 Por; Cukry: 50.64 g;</p>		
piątek 2026-05-08		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,</p>	<p>Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Dynia na ciepło na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2475.46 kcal; Białko ogółem : 128.31 g; Tłuszcz 94.21 g; Węglowodany ogółem : 320.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.67 g; Sód: 2279.42 mg; WW: 32.30 Por; Cukry: 11.84 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Dynia na ciepło na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2486.66 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Sód: 2283.02 mg; WW: 32.33 Por; Cukry: 11.84 g;		
piątek 2026-05-08		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza jaglana na wywarze+mięso 500 g (SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1777.52 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 183.13 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.19 g; Sód: 1122.41 mg; WW: 18.55 Por; Cukry: 26.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-09		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szyńka złocista z indyka 70 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Łazanki gotowane z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretkę pomarańczową 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2599.56 kcal; Białko ogółem : 112.39 g; Tłuszcz 90.79 g; Węglowodany ogółem : 341.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.17 g; Sód: 3524.47 mg; WW: 34.16 Por; Cukry: 13.19 g;		
sobota 2026-05-09		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka złocista z indyka 70 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Łazanki gotowane z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretkę pomarańczową 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szyńkowa dębowa wieprzowa 30 g , Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2306.84 kcal; Białko ogółem : 111.20 g; Tłuszcz 74.65 g; Węglowodany ogółem : 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g; Sód: 2672.58 mg; WW: 30.70 Por; Cukry: 8.90 g;		
sobota 2026-05-09		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Jogurt naturalny pitny 200 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szyńka złocista z indyka 70 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Łazanki gotowane z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL), Marchew oprószana gotowana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szyńkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2717.43 kcal; Białko ogółem : 110.53 g; Tłuszcz 116.59 g; Węglowodany ogółem : 318.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.94 g; Sód: 4409.24 mg; WW: 31.90 Por; Cukry: 15.97 g;		
sobota 2026-05-09		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szyńka złocista z indyka 70 g , Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL), Łazanki gotowane z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretkę pomarańczową 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Szyńkowa dębowa wieprzowa 30 g , Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2295.64 kcal; Białko ogółem : 110.99 g; Tłuszcz 74.05 g; Węglowodany ogółem : 303.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 9.92 g; Sód: 2668.98 mg; WW: 30.67 Por; Cukry: 8.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb 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 , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2697.63 kcal; Białko ogółem : 142.70 g; Tłuszcz: 99.05 g; Węglowodany ogółem : 312.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; Sód: 2913.65 mg; WW: 31.49 Por; Cukry: 26.63 g;		
niedziela 2026-05-10		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biskopki bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2579.48 kcal; Białko ogółem : 136.96 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem : 320.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 2914.90 mg; WW: 32.40 Por; Cukry: 20.61 g;		
niedziela 2026-05-10		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Chleb graham + chleb 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 , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g , Buraczki na ciepło gotowane 100 g (GLU pszen), Brokuły na parze 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 30 g (ZIA), Rukola 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2381.96 kcal; Białko ogółem : 118.34 g; Tłuszcz: 95.89 g; Węglowodany ogółem : 261.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Sód: 2425.65 mg; WW: 26.37 Por; Cukry: 16.94 g;		
niedziela 2026-05-10		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biskopki bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2568.28 kcal; Białko ogółem : 136.75 g; Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany ogółem : 320.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Sód: 2911.30 mg; WW: 32.37 Por; Cukry: 20.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły na parze 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki na ciepło gotowane 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Biskopki bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2579.48 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 2914.90 mg; WW: 32.40 Por; Cukry: 20.61 g;		
niedziela 2026-05-10		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza jaglana 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 grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2187.80 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 239.63 g; Błonnik pokarmowy: 11.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 1364.01 mg; WW: 24.08 Por; Cukry: 18.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Pierogi ruskie gotowane 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (<i>JAJ, MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2890.24 kcal; Białko ogółem : 81.28 g; Tłuszcz 115.20 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 3328.42 mg; WW: 41.40 Por; Cukry: 75.01 g;		
poniedziałek 2026-05-11		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Pierogi ruskie gotowane 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt Skyr 150 g ,	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (<i>JAJ, MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2839.59 kcal; Białko ogółem : 102.31 g; Tłuszcz 116.10 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.96 g; Sód: 3450.32 mg; WW: 37.81 Por; Cukry: 44.54 g;		
poniedziałek 2026-05-11		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (<i>MLE, SEL</i>), Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),	Zupa pejszanka + mięso 500 g (<i>SEL</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1921.67 kcal; Białko ogółem : 110.99 g; Tłuszcz 56.30 g; Węglowodany ogółem: 251.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g; Sód: 1323.54 mg; WW: 25.33 Por; Cukry: 58.19 g;		

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,*