

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 70 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt -350 g, sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Marchew mini gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2606.81 kcal; Białko ogółem : 110.84 g; Tłuszcz 97.58 g; Węglowodany ogółem : 324.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 39.82 g; Sód: 3362.19 mg; WW: 32.56 Por; Cukry: 20.75 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 70 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty 3 szt - 350 g, w sosie jarzynowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Marchew mini gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńkowa dębowa drobiowa 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2542.17 kcal; Białko ogółem : 103.22 g; Tłuszcz 100.73 g; Węglowodany ogółem : 310.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 34.12 g; Sód: 3714.32 mg; WW: 31.29 Por; Cukry: 24.70 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 70 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście 3 szt -350 g, sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Marchew mini gotowana 100 g , Szpinak gotowany 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku 40 g , Ogórek kiszony 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2395.48 kcal; Białko ogółem : 100.86 g; Tłuszcz 98.18 g; Węglowodany ogółem : 284.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 39.18 g; Sód: 3426.64 mg; WW: 28.54 Por; Cukry: 14.85 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 70 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pejszanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty 3 szt - 350 g, w sosie jarzynowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Marchew mini gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńkowa dębowa drobiowa 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2542.17 kcal; Białko ogółem : 103.22 g; Tłuszcz 100.73 g; Węglowodany ogółem : 310.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 34.12 g; Sód: 3714.32 mg; WW: 31.29 Por; Cukry: 24.70 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka zziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g ( <b>SKO, RYB, MIĘ</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor 60 g, Szczypiorek 10 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Kotlet schabowy 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sos własny 50 g, Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2698.24 kcal; Białko ogółem : 122.86 g; Tłuszcz 100.11 g; Węglowodany ogółem : 332.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 32.27 g; Sód: 3062.94 mg; WW: 33.35 Por; Cukry: 39.00 g;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g ( <b>SKO, RYB, MIĘ</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna drobna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Brokuły gotowane 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.15 kcal; Białko ogółem : 121.61 g; Tłuszcz 89.29 g; Węglowodany ogółem : 306.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 33.18 g; Sód: 3155.34 mg; WW: 30.78 Por; Cukry: 37.98 g;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g ( <b>SKO, RYB, MIĘ</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa krem z cukinii z oliwą 350 g ( <b>SEL</b> ), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 150 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Sałata lodowa z sosem winegret 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 35 g ( <b>ORZ WŁ</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 5 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2712.96 kcal; Białko ogółem : 130.84 g; Tłuszcz 131.53 g; Węglowodany ogółem : 260.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 45.43 g; Sód: 3459.70 mg; WW: 26.10 Por; Cukry: 20.67 g;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g ( <b>SKO, RYB, MIĘ</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna drobna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Brokuły gotowane 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2316.45 kcal; Białko ogółem : 116.21 g; Tłuszcz 88.03 g; Węglowodany ogółem : 306.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 32.67 g; Sód: 3155.34 mg; WW: 30.78 Por; Cukry: 37.98 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa ogórkowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior na parze 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką pomarańczowa 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 120 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2213.00 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.83 g; Sód: 2884.46 mg; WW: 30.45 Por; Cukry: 10.73 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką pomarańczowa 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 120 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Marchew mini gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1951.42 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 233.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; Sód: 2926.56 mg; WW: 23.63 Por; Cukry: 6.10 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa ogórkowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 150 g, Kalafior na parze 100 g, Surówka z marchewki i selera 50 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel pomarańczowy bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 120 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 40 g ( <b>ZIA</b> ), Ogórek kiszony 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2310.83 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 3341.73 mg; WW: 30.21 Por; Cukry: 10.93 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką pomarańczowa 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 120 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Marchew mini gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1951.42 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 233.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; Sód: 2926.56 mg; WW: 23.63 Por; Cukry: 6.10 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz smażony w panierce 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2619.72 kcal; Białko ogółem : 116.40 g; Tłuszcz 113.16 g; Węglowodany ogółem : 302.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 26.10 g; Sód: 2725.16 mg; WW: 30.33 Por; Cukry: 32.67 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Pasta warzywna z dynią 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.67 kcal; Białko ogółem : 104.22 g; Tłuszcz 72.74 g; Węglowodany ogółem : 294.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 24.67 g; Sód: 2990.45 mg; WW: 29.59 Por; Cukry: 24.26 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Jogurt naturalny pitny 200 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100 g , Cukinia gotowana 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów z żurawiną 35 g ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna drobiowa 40 g , ogórek zielony 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2604.34 kcal; Białko ogółem : 117.06 g; Tłuszcz 109.81 g; Węglowodany ogółem : 302.80 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 29.10 g; Sód: 2824.72 mg; WW: 30.38 Por; Cukry: 33.34 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Pasta warzywna z dynią 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.67 kcal; Białko ogółem : 104.22 g; Tłuszcz 72.74 g; Węglowodany ogółem : 294.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 24.67 g; Sód: 2990.45 mg; WW: 29.59 Por; Cukry: 24.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Pasta warzywna z dynią 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2247.67 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Sód: 2990.45 mg; WW: 31.29 Por; Cukry: 42.26 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok jabłkowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2043.69 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 243.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.75 g; Sód: 1201.33 mg; WW: 24.63 Por; Cukry: 18.69 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 70 g , Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), sos pieczeniowy 50 g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2786.39 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 96.47 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 2803.07 mg; WW: 36.66 Por; Cukry: 27.40 g;		
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Marchew mini gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), sos pieczeniowy 50 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2556.39 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.43 g; Sód: 2574.26 mg; WW: 34.39 Por; Cukry: 23.37 g;		
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 70 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), sos pieczeniowy 50 g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g , Brokuły na parze 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet sojowy 30 g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Szczypiorek 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2580.73 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.06 g; Sód: 3466.58 mg; WW: 32.68 Por; Cukry: 19.61 g;		
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 70 g , Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Marchew mini gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), sos pieczeniowy 50 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2556.39 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.43 g; Sód: 2574.26 mg; WW: 34.39 Por; Cukry: 23.37 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Ryż brązowy 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2736.98 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz 114.15 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; Sód: 2419.45 mg; WW: 33.63 Por; Cukry: 42.10 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2427.52 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz 87.78 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.89 g; Sód: 2653.82 mg; WW: 30.66 Por; Cukry: 21.31 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Ryż brązowy 150 g , Surówka z selera i jabłka ze śmietaną 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Buraczki na ciepło gotowane 100 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g , Rukola 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2730.57 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz 125.18 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.83 g; Sód: 3179.72 mg; WW: 30.25 Por; Cukry: 37.84 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2427.52 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz 87.78 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.89 g; Sód: 2653.82 mg; WW: 30.66 Por; Cukry: 21.31 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szykowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2622.52 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 97.23 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Sód: 2653.82 mg; WW: 32.46 Por; Cukry: 39.31 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka naturalna 200 ml ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2256.25 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 282.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 1243.54 mg; WW: 28.37 Por; Cukry: 27.04 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka 2 szt ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Ketchup 1 szt. 15 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g ( <b>GLU pszen, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Biskopki bez cukru 20 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2785.78 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz 126.65 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.84 g; Sód: 4355.20 mg; WW: 34.91 Por; Cukry: 7.57 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1768.48 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz 81.67 g; Węglowodany ogółem: 162.34 g; Błonnik pokarmowy: 13.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; Sód: 1010.40 mg; WW: 16.41 Por; Cukry: 4.13 g;		





**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Galareta drobiowa 150 g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Stek wieprzowy smażony z mięsa mielonego z cebulką 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Kasza gryczana 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok jabłkowo-jagodowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2728.82 kcal; Białko ogółem : 126.82 g; Tłuszcz 103.87 g; Węglowodany ogółem : 335.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 31.71 g; Sód: 3716.88 mg; WW: 33.57 Por; Cukry: 23.18 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Galareta drobiowa 150 g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałata lodowa z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok jabłkowo-jagodowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sznoka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Marchew mini gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2501.51 kcal; Białko ogółem : 121.24 g; Tłuszcz 82.57 g; Węglowodany ogółem : 362.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 28.35 g; Sód: 2912.38 mg; WW: 36.49 Por; Cukry: 12.96 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Herbata bez cukru 250 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Galareta drobiowa 150 g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet warzyw na parze 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 35 g ( <b>ORZ WŁ</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku 40 g , Rzodkiewka 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2629.56 kcal; Białko ogółem : 120.37 g; Tłuszcz 115.98 g; Węglowodany ogółem : 294.59 g; Błonnik pokarmowy: 42.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 32.62 g; Sód: 3072.84 mg; WW: 29.48 Por; Cukry: 24.13 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Galareta drobiowa 150 g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałata lodowa z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok jabłkowo-jagodowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sznoka konserwowa wieprzowa 30 g , Marchew mini gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2501.51 kcal; Białko ogółem : 121.24 g; Tłuszcz 82.57 g; Węglowodany ogółem : 362.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 28.35 g; Sód: 2912.38 mg; WW: 36.49 Por; Cukry: 12.96 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Galareta drobiowa 150 g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałata lodowa z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200 ml,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sznoka konserwowa wieprzowa 30 g, Marchew mini gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2644.81 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 90.07 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Sód: 3061.63 mg; WW: 37.28 Por; Cukry: 12.96 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Zacierka na wywarze + masło 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa selerowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1401.29 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 188.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Sód: 1314.79 mg; WW: 19.05 Por; Cukry: 8.63 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w panierce 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka coleslaw 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2712.27 kcal; Białko ogółem : 130.19 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; Sód: 2879.53 mg; WW: 35.40 Por; Cukry: 48.40 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2538.72 kcal; Białko ogółem : 133.12 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Sód: 2581.83 mg; WW: 31.95 Por; Cukry: 24.47 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 150 g , Surówka coleslaw 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Fasolka szparagowa na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2 szt ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2516.12 kcal; Białko ogółem : 138.70 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 292.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.26 g; Sód: 2888.83 mg; WW: 29.34 Por; Cukry: 33.85 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2538.72 kcal; Białko ogółem : 133.12 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Sód: 2581.83 mg; WW: 31.95 Por; Cukry: 24.47 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,*