







**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2026-03-24</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszeniczny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka 2 szt ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy kiri 2 szt, Kalafior na parze gotowany 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Pyzy z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Sos ziołowy 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Buraczki na ciepło gotowane 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszeniczny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 70 g, Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Marchew mini gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2988.69 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz 123.53 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.21 g; Sód: 2956.95 mg; WW: 37.70 Por; Cukry: 43.27 g;		
<b>wtorek 2026-03-24</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1960.18 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz 82.69 g; Węglowodany ogółem: 209.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Sód: 1267.46 mg; WW: 21.00 Por; Cukry: 25.94 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Płatki jaglane na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z łososia 80 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyśowym 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2801.20 kcal; Białko ogółem : 127.99 g; Tłuszcz 127.63 g; Węglowodany ogółem : 287.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Sód: 2137.65 mg; WW: 28.94 Por; Cukry: 12.26 g;		
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Płatki jaglane na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyśowym 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180g w sosie pietruszkowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2442.94 kcal; Białko ogółem : 119.90 g; Tłuszcz 107.65 g; Węglowodany ogółem : 285.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 2747.29 mg; WW: 28.71 Por; Cukry: 13.47 g;		
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z łososia 80 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa krem z brokułów z oliwą 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100 g , Cukinia gotowana 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , 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 30 g ( <b>ZIA</b> ), Rukola 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2797.05 kcal; Białko ogółem : 119.26 g; Tłuszcz 145.08 g; Węglowodany ogółem : 253.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Sód: 2114.98 mg; WW: 25.52 Por; Cukry: 9.75 g;		
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Płatki jaglane na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyśowym 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180g w sosie pietruszkowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2442.94 kcal; Białko ogółem : 119.90 g; Tłuszcz 107.65 g; Węglowodany ogółem : 285.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 2747.29 mg; WW: 28.71 Por; Cukry: 13.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Płatki jaglane na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy w plastrach 2 szt. 37 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180g w sosie pietruszkowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia gotowana 150 g, Kompot truskawkowy 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 konserwowa wieprzowa 70 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2580.61 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz 114.52 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Sód: 2837.22 mg; WW: 29.89 Por; Cukry: 13.47 g;		
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza jaglana na wywarze+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka naturalna 200 ml,	Zupa brokułowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1957.12 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz 59.31 g; Węglowodany ogółem: 242.92 g; Błonnik pokarmowy: 11.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Sód: 1285.14 mg; WW: 24.43 Por; Cukry: 5.77 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 30 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), T warożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Makaron świderki z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Marchew oprószana gotowana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka 2 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Szczypiorek 5 g , Szyunka rodzinna z kurczątką 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2828.85 kcal; Białko ogółem : 118.08 g; Tłuszcz 92.34 g; Węglowodany ogółem : 391.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 30.51 g; Sód: 2802.85 mg; WW: 39.27 Por; Cukry: 29.98 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 30 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), T warożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Makaron świderki z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Marchew oprószana gotowana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szyunka rodzinna z kurczątką 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2596.04 kcal; Białko ogółem : 110.96 g; Tłuszcz 86.09 g; Węglowodany ogółem : 351.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 27.94 g; Sód: 2417.63 mg; WW: 35.41 Por; Cukry: 8.44 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Jogurt naturalny pitny 200 g , Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 30 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), T warożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Makaron świderki razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ), Marchew oprószana gotowana 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka 2 szt ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Szczypiorek 5 g , Szyunka rodzinna z kurczątką 30 g , Pomidor 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 , Roszponka 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2581.95 kcal; Białko ogółem : 109.11 g; Tłuszcz 101.09 g; Węglowodany ogółem : 319.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 39.22 g; Sód: 3921.77 mg; WW: 32.01 Por; Cukry: 38.58 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 30 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), T warożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Makaron świderki z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Marchew oprószana gotowana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 100 g ( <b>JAJ</b> ), Szyunka rodzinna z kurczątką 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2610.68 kcal; Białko ogółem : 112.98 g; Tłuszcz 86.74 g; Węglowodany ogółem : 351.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 27.98 g; Sód: 2469.31 mg; WW: 35.44 Por; Cukry: 8.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szyntka z indyka 30 g ( <b>GLU pszen, SOJ, MLE</b> ), T warożek ze świeżym koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Makaron świderki z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Marchew oprószana gotowana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 100 g ( <b>JAJ</b> ), Szyntka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2610.68 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; Sód: 2469.31 mg; WW: 35.44 Por; Cukry: 8.44 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ),	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2019.27 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodany ogółem: 244.03 g; Błonnik pokarmowy: 12.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.47 g; Sód: 1597.50 mg; WW: 24.49 Por; Cukry: 15.28 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), 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 kiri 2 szt., Ogórek zielony 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 truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ), Dżem wiśniowy 1 szt.,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, kapustą, kukurydzą i majonezem 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> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2869.30 kcal; Białko ogółem : 127.86 g; Tłuszcz 109.22 g; Węglowodany ogółem : 362.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Sód: 3695.76 mg; WW: 36.49 Por; Cukry: 42.24 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Kasza manna na mleku 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 kiri 2 szt., Brokuły gotowane 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 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, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ), Dżem wiśniowy 1 szt.,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 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> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2507.80 kcal; Białko ogółem : 130.97 g; Tłuszcz 80.63 g; Węglowodany ogółem : 364.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 3193.60 mg; WW: 37.03 Por; Cukry: 29.72 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
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 kiri 2 szt., Ogórek zielony 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 150 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100 g, Szpinak gotowany 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, kapustą, kukurydzą i majonezem 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> ), Pasztet sojowy 30 g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Rzodkiewka 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2478.78 kcal; Białko ogółem : 111.67 g; Tłuszcz 94.36 g; Węglowodany ogółem : 311.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 2980.41 mg; WW: 31.33 Por; Cukry: 57.25 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Kasza manna na mleku 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 kiri 2 szt., Brokuły gotowane 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 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, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ), Dżem wiśniowy 1 szt.,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 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> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2507.80 kcal; Białko ogółem : 130.97 g; Tłuszcz 80.63 g; Węglowodany ogółem : 364.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 3193.60 mg; WW: 37.03 Por; Cukry: 29.72 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Kasza manna na mleku 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 kiri 2 szt, Brokuły gotowane 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 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, Szpinak gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ), Dżem wiśniowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy kiri 2 szt, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2403.32 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; Sód: 3192.42 mg; WW: 35.04 Por; Cukry: 29.72 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kakao bezcukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka naturalna 200 ml,	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel cytrynowy 200 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1613.31 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodany ogółem: 200.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; Sód: 1048.33 mg; WW: 20.30 Por; Cukry: 23.77 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2026-03-28</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> ), Ser żółty 70 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 180 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 35 g ( <b>ORZ WŁ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2841.29 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz 122.39 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.54 g; Sód: 3254.14 mg; WW: 33.09 Por; Cukry: 30.89 g;		
<b>sobota 2026-03-28</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> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa gotowana 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.71 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz 86.80 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.19 g; Sód: 2606.43 mg; WW: 30.85 Por; Cukry: 32.33 g;		
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH 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> ), Ser żółty 70 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 180 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 150 g , Sałata lodowa z sosem winegret 100 g , Bukiet warzyw na parze 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 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 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> ), Kiełbasa krakowska 30 g , Ogórek kiszony 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2781.53 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz 127.58 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.30 g; Sód: 3597.74 mg; WW: 30.34 Por; Cukry: 9.32 g;		
<b>sobota 2026-03-28</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> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa gotowana 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.71 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz 86.80 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.19 g; Sód: 2606.43 mg; WW: 30.85 Por; Cukry: 32.33 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)</b>		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa gotowana 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z sosem winegret 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.71 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.19 g; Sód: 2606.43 mg; WW: 30.85 Por; Cukry: 32.33 g;		
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2270.33 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; Błonnik pokarmowy: 12.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Sód: 1184.50 mg; WW: 26.16 Por; Cukry: 24.89 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2026-03-29</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kotlet schabowy smażony 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Ziemniaki 180 g , Surówka zogórka kiszzonego i marchewki 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka agrestowa 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> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2645.96 kcal; Białko ogółem : 108.88 g; Tłuszcz 106.40 g; Węglowodany ogółem : 316.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.40 g; Sód: 3812.45 mg; WW: 31.74 Por; Cukry: 35.35 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalafor na parze gotowany 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałatka zgotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.59 kcal; Białko ogółem : 124.11 g; Tłuszcz 86.38 g; Węglowodany ogółem : 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Sód: 3250.54 mg; WW: 31.62 Por; Cukry: 45.44 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</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> ), Paszтет drobiowy 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 150 g , Surówka zogórka kiszzonego i marchewki 100 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 50 g , Kompot truskawkowy 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> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Sałata mix 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 z fasoli czerwonej 30 g , Papryka czerwona 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2302.84 kcal; Białko ogółem : 92.76 g; Tłuszcz 94.77 g; Węglowodany ogółem : 266.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Sód: 3453.39 mg; WW: 26.77 Por; Cukry: 22.04 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalafor na parze gotowany 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałatka zgotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.59 kcal; Białko ogółem : 124.11 g; Tłuszcz 86.38 g; Węglowodany ogółem : 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Sód: 3250.54 mg; WW: 31.62 Por; Cukry: 45.44 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2026-03-29</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalafior na parze gotowany 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sznoka rodzinna z kurcząt 30 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.59 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Sód: 3250.54 mg; WW: 31.62 Por; Cukry: 45.44 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Płatki jęczmienne na wywarze+ mięso 500 ml ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kakao bezcukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka agrestowa 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1371.47 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 155.20 g; Błonnik pokarmowy: 14.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.06 g; Sód: 1461.69 mg; WW: 15.56 Por; Cukry: 25.78 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (D01)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza gryczana 180 g , Surówka coleslaw 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2709.64 kcal; Białko ogółem : 136.72 g; Tłuszcz 102.66 g; Węglowodany ogółem : 319.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.53 g; Sód: 2489.63 mg; WW: 32.09 Por; Cukry: 18.64 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna drobna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 20 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2426.55 kcal; Białko ogółem : 118.87 g; Tłuszcz 91.38 g; Węglowodany ogółem : 329.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2704.69 mg; WW: 33.24 Por; Cukry: 8.92 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza gryczana 150 g , Surówka coleslaw 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Brokuły na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 80 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Szczypiorek 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2578.37 kcal; Białko ogółem : 118.66 g; Tłuszcz 107.01 g; Węglowodany ogółem : 296.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 2682.72 mg; WW: 29.63 Por; Cukry: 21.39 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna drobna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 20 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2426.55 kcal; Białko ogółem : 118.87 g; Tłuszcz 91.38 g; Węglowodany ogółem : 329.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2704.69 mg; WW: 33.24 Por; Cukry: 8.92 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo - wieprzowy w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna drobna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 20 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 80 g ( <b>RYB</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2426.55 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2704.69 mg; WW: 33.24 Por; Cukry: 8.92 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</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> Mus owocowy 1 szt ,	Zupa pejzanka + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1847.67 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 75.39 g; Węglowodany ogółem: 200.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Sód: 1162.89 mg; WW: 20.14 Por; Cukry: 18.36 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2026-03-31</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)</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> ), Parówki z indyka 2 szt ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ketchup 1 szt. 15 g, Serek śmietankowy w plastrach 50 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pierogi ruskie 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2923.47 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz 132.59 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Sód: 2743.80 mg; WW: 33.44 Por; Cukry: 20.25 g;		
<b>wtorek 2026-03-31</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel cytrynowy 200 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1866.23 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 198.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.04 g; Sód: 1233.86 mg; WW: 20.05 Por; Cukry: 11.90 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2026-04-01</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Schab gotowany 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Bitka drobiowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew oprószana gotowana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g , Serek ka napkowy kiri 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2368.63 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; Sód: 2777.10 mg; WW: 35.03 Por; Cukry: 33.68 g;		
<b>środa 2026-04-01</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)</b>		
Ryż na wywarze + masło 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2234.70 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.82 g; Sód: 1352.14 mg; WW: 30.34 Por; Cukry: 26.20 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,*